SOBREVIVENCIALISMO

FOGO ABRIGO SAÚDE COMIDA ÁGUA

TCHEVERY - JEAN STEELER - ESCOTEIRO CINZA

PREFÁCIO

Este livro de artigos sobre sobrevivencialismo visa primariamente auxiliar, com um compêndio de dicas e instruções que foram postados ao longo dos anos por mim, Tchevery Bushcraft e Escoteiro Cinza em diversas redes sociais. São artigos de vários autores, brasileiros e americanos, com materiais traduzidos do inglês, infogramas e figuras auto-explicativas.
Muitos tópicos desses grupos sociais contribuíram com idéias, na elaboração desses artigos ou mesmo demandas de dúvidas sobre esses assuntos.
Aqui há artigos ótimos, os quais foram muito bem elaborados, embora nem todas as nuances estejam abordadas, sendo necessário um maior aprofundamento do leitor sobre o tema.
Agradeço também aos amigos de todos os grupos que participei e puderam somar conhecimentos.
Espero que lhes sejam úteis essas informações.

Boa leitura.

Jean Steeler-Tchevery Bushcraft-Escoteiro Cinza

SIGLAS
EDC (Every Dary Carry) - objetos que são carregados no dia a dia

BOB (Bug Out Bag) - a famosa mochila de fuga, quando é necessário sair de casa e ir para outra localidade, geralmente ela tem que dar um suporte de 72 horas, ou 3 day pack

GHB (Get Home Bag) - é um intermediário de EDC e BOB, algo que você deixaria no trabalho e/ou carro caso tivesse um contra tempo e precisasse fazer pernoite ou ter que andar muito até em casa

FAK (First Aid Kit) - kit de primeiros Socorros

PSK - Personal Survival Kit

BOL (Bug Out Location) - seu refúgio estratégico

BOV (Bug Out Vehicle) - o veículo de fuga, provavelmente para seu refúgio

BUG in – Seu refúgio, sua casa. Quando se decide permanecer e defender seu perímetro

BUG out – Fuga deste local. Quando se decide por exemplo, deixar a residência e ir para as montanhas

SHTF (Shit Hits the Fan) ou,merda jogada no ventilador – Sigla utilizada para o caso de um evento de grandes proporções que, de uma forma ou de outra, irá interferir na economia mundial.

Por que ser um sobrevivencialista?

Ser um sobrevivencialista nos tempos atuais é simplesmente uma necessidade. Seria o que uma pessoa minimamente lúcida faria, porque a história recente da vida moderna nos ensinou muito bem a não depender do acaso.
Com o passar do tempo e a evolução da tecnologia, a sociedade se tornou absurdamente dependente de um sistema frágil e complexo que, quando falha, leva consigo as vidas de muitos que nele confiavam cegamente.
Os sobrevivencialistas são pessoas independentes, confiantes e inteligentes que tomam para si a responsabilidade sobre suas vidas, pessoas que não aceitam a miserável condição de depender de outros para tudo em todos os momentos de sua existência.
Antes de continuar a expor as razões do porque se tornar sobrevivencialista, considero importante expor os problemas de se ignorar este conceito e agir como uma pessoa comum. Pessoas comuns, especialmente as de cultura ibérica, quando se deparam com informações referentes de como se proteger ou proceder em situações de emergência e se tornar auto-suficientes acham tudo um absurdo, algo que beira a paranóia por assim dizer.
Bom, primeiramente elas foram ensinadas durante toda a sua vida a serem dependentes do sistema. A sociedade como um todo, a escola, as igrejas, os

jornais, principalmente a TV e a grande mídia, reforçam a mensagem de que elas não são pessoas capazes de serem auto-suficientes. Mais que isso, basta que elas sejam boazinhas e obedientes e estejam sempre confiando no respaldo governamental.
Elas dependem totalmente de outros para todos os aspectos de sua sobrevivência, dependem de outros para cultivar, colher, criar, abater, processar, embalar, transportar e muitas vezes até cozinhar seu alimento. Dependem de outros para construir suas casas, para ter água potável, para construir, abastecer e consertar seus veículos, para ter segurança e quando algum problema acontece exigem que alguém tome providências, que alguém os proteja, que alguém faça "justiça", que alguém garanta seus "direitos". Viver assim é mais do que imprudência, é no mínimo, loucura.
Os sobrevivencialistas sabem que este tipo de mentalidade é fatal e por isso se esforçam para adquirir conhecimentos e habilidades que lhes permitam sobreviver às mais diversas adversidades.

No passado

Há menos de um século a maioria das pessoas possuía habilidades de sobrevivência, plantavam sua comida, criavam e abatiam seus animais; pescavam, caçavam, conheciam algum tipo de remédio para males cotidianos; eram capazes de fazer partos, defendiam-se de animais ferozes ou agressores humanos. Enfim, mesmo em grupos pequenos eram capazes de realizar a maioria das tarefas necessárias à sobrevivência de forma independente.
Hoje, mesmo em localidades afastadas dos grandes centros urbanos, o número de pessoas capazes de realizar tais tarefas é mínimo.
Tire-os da tomada e o mundo acaba.
Trazer de volta esta independência é uma das metas dos sobrevivencialistas. Ser independente não implica em rejeitar os avanços da tecnologia, muito ao contrário, devemos sempre usar todo o conhecimento existente para aumentar nosso conforto, nossa segurança e nosso grau de independência. Aqueles que pensam como os sobrevivencialistas estão presentes na formação de todas as sociedades, são aqueles que preservam a cultura e a civilização em meio ao caos.

Qual o seu grupo?

O sobrevivencialismo é um conceito amplo que foi adotado por muitas pessoas de locais e origens diferentes, variando bastante quanto aos métodos e estratégias usados para se atingir um fim comum: Aumentar as chances de sobrevivência frente a ameaças fatais.
Para atingir este objetivo é necessário fazer planos, adquirir habilidades, equipamentos, construir abrigos, operar veículos e isso muitas vezes está além da capacidade financeira ou intelectual de um único indivíduo ou núcleo familiar.
Criar estratégias eficientes, especialmente para situações de longo prazo é uma tarefa complexa e por isso foram criados os grupos de sobrevivencialistas.
Pessoas diferentes agem de forma diferente, mesmo quando buscam um mesmo objetivo, portanto existem grupos bastante distintos de sobrevivencialistas com diferentes vantagens e desvantagens.
Basicamente podemos classificá-los em grupos com as seguintes tendências:

Ecologistas:

Buscam viver em harmonia com a natureza, minimizando o impacto natural causado pela civilização. Geralmente esses grupos criam ecovilas, praticam permacultura, reciclam seus resíduos, adotam um estilo de vida saudável e são amistosos. Tecnicamente são muito bons e conseguem criar formas sustentáveis para se viver a longo prazo, o que é extremamente útil para uma situação de SHTF (Shit Hits The Fan) ou similar, mas quando esta tendência é exacerbada, começam surgir algumas desvantagens.
Devido a sua natureza ideológica tais grupos atraem muitos *hippies*, *vegans*, místicos *new age* e afins que quando estão em grande número comprometem o

bom andamento do grupo e a capacidade de sobrevivência do mesmo por negligenciar alguns aspetos importantes referentes à ciência e tecnologia. Isso é muito ruim, mas a principal desvantagem desses grupos é desprezar completamente o quesito defesa. Preservam o planeta, criam belas ecovilas que serão utilizadas por outros, pois aqueles que acham que tudo se resolve com conversa acabam sendo eliminados por aqueles que discordam desse ponto de vista.

Primitivistas:

Acreditam que a melhor forma de garantir a sobrevivência em uma situação de caos prolongado é usar técnicas primitivas de sobrevivência, pois a tecnologia moderna seria difícil de ser mantida ou restabelecida nesta situação. A importância de se conhecer e ser capaz de utilizar tais técnicas é incontestável, entretanto quando se foca demais nisso muitos acabam se tornando irracionalmente anti-tecnológicos, ignorando a realidade e perdendo a praticidade (mesmo em uma situação de SHTF seria muito mais fácil encontrar fios e cordas para amarrar coisas do que usar tendões secos de animais); em casos extremos como o dos *Amish* e de outros grupos religiosos semelhantes que **proíbem** seus membros de utilizarem qualquer tecnologia moderna, a capacidade de sobrevivência também fica comprometida, a vida na antiguidade não era fácil, as pessoas morriam por causa de coisas hoje consideradas banais. Se o intuito é sobreviver, nenhum conhecimento deve ser desprezado.

Hi-Techs:

Ao contrário dos primitivistas eles acreditam que a melhor saída para sobreviver é usar tecnologia moderna, para isso buscam formas mais seguras de obter energia elétrica através de fontes independentes (solar, eólica, hidrelétrica) para continuar usando seus equipamentos, buscam produzir biocombustíveis para continuar usando seus carros, criam mini-laboratórios para produzir medicamentos e abrigos extremamente bem elaborados. É uma forma excelente de se preparar para o caos, mas essa mentalidade tem alguns problemas sérios; um dos maiores é o preço, comprar e manter sistemas alternativos é muito caro, está muito além da capacidade financeira de uma pessoa comum, são poucos os que conseguiriam montar um esquema de proteção eficiente com recursos próprios.

Outra desvantagem é que seria necessário muitas pessoas com conhecimento técnico em várias áreas para mantê-lo, além de peças sobressalentes, o que trás de volta o problema da dependência de um sistema que não pode falhar. Ficar preso a isso é andar em círculos.

Paramilitares:

São grupos que acreditam na sobrevivência pela força, montam milícias, estocam armas e constroem *bunkers* quase inexpugnáveis. Em um primeiro momento de uma situação de caos essa é a opção mais confiável de sobrevivência, mas se a situação se prolongar esses grupos deixam de ser eficientes. Com o passar do tempo não haverá mais nada para saquear e como o foco desses grupos está todo no combate, as demais habilidades de sobrevivência tendem a ser negligenciadas, o que compromete o seu sucesso a longo prazo.

Conclusão:

Por problemas culturais, econômicos e geográficos não podemos nos ater a nenhuma dessas tendências, nem seria lógico fazê-lo. O melhor que temos a fazer é combinar os elementos positivos desses grupos e tentar minimizar as desvantagens quando a tendência geral se aproximar de um desses lados. Lembrando que estamos no Brasil, muitos equipamentos não são viáveis e muitas pessoas não tem condições de arcar com todos esses pormenores e gastos. Os exemplos acima são apenas para referência de tendências nessa área, de modo que, como foi colocado, nossa realidade é bem diferente dos norte-americanos.

"S" Grande amigo, um dos primeiros contatos que tive virtualmente.

SIGLAS
EDC (Every Dary Carry) - objetos que são carregados no dia a dia

BOB (Bug Out Bag) - a famosa mochila de fuga, quando é necessário sair de casa e ir para outra localidade, geralmente ela tem que dar um suporte de 72 horas, ou 3 day pack

GHB (Get Home Bag) - é um intermediário de EDC e BOB, algo que você deixaria no trabalho e/ou carro caso tivesse um contra tempo e precisasse fazer pernoite ou ter que andar muito até em casa

FAK (First Aid Kit) - kit de primeiros Socorros

PSK - Personal Survival Kit

BOL (Bug Out Location) - seu refúgio estratégico

BOV (Bug Out Vehicle) - o veículo de fuga, provavelmente para seu refúgio

BUG in – Seu refúgio, sua casa. Quando se decide permanecer e defender seu perímetro

BUG out – Fuga deste local. Quando se decide por exemplo, deixar a residência e ir para as montanhas

SHTF (Shit Hits the Fan) ou,merda jogada no ventilador – Sigla utilizada para o caso de um evento de grandes proporções que, de uma forma ou de outra, irá interferir na economia mundial.

Como se preparar em 18 passos

Quando a necessidade de se preparar para um futuro incerto, se torna uma realidade urgente para os novos sobrevivencialistas, é fácil ficar sobrecarregado. Há tantas coisas para comprar e isso se torna quase paralisante. "Por onde começar?" é a questão mais importante em suas mentes. Frustrados e ansiosos, muitos sobrevivencialistas assumem que, para começar a se preparar, vai custar uma fortuna.
Embora isso não seja totalmente verdade, a preparação vai exigir sim um investimento de tempo e dinheiro. Você pode começar a se preparar concentrando-se primeiramente nos objetivos.
Aqui estão 18 passos que você pode fazer para começar a se preparar minimizando o custo:

1. **Faça um Plano.** O primeiro passo e talvez o mais crítico é fazer um plano. Considere o que você tem e o que você precisa. Em seguida, descubra uma maneira de obtê-lo. Priorize suas compras. Planeje seu tempo e foque nas coisas mais urgentes primeiro. Divida o esforço com os outros da sua família.
2. **Faça uma Pesquisa.** Preparar-se não é só comprar coisas. Há muito mais nisso do que simplesmente adquirir material. Leia livros sobre sobrevivencialismo ou pesquise na Internet e aprenda coisas novas, adapte novas habilidades que irão ajudá-lo durante tempos difíceis.

3. **Faça um Orçamento.** Seja cuidadoso com suas despesas, faça um planejamento de gastos prévio, em vez de apenas "passar o mês" achando que teremos uma ou outra "possível" necessidade, vai nos ajudar a economizar um dinheiro extra. Esse dinheiro ajudará a nos prepararmos.
4. **Faça um EDC.** Fazendo um pequeno EDC e levando-o com você em todos os momentos não custa muito e vai lhe ajudar a se sentir mais preparado. Artigos domésticos como fósforos, algodão, band-aids e alfinetes de segurança são, provavelmente, coisas que você já tem em casa.
5. **Faça um Caderno de Anotações.** Informação é uma coisa crítica e ter tudo prontamente disponível para você em algum lugar (ou melhor, ainda, ter várias cópias do mesmo) irá ajudá-lo em momentos complicados. Mantenha os números de telefone e locais para encontros durante uma emergência, bem como outros planos. Você também pode colocar instruções que podem vir a calhar mais tarde como purificar água ou como fazer uma camuflagem. O correto é ter também algum exemplar em papel de algum manual de sobrevivência atualizado.
6. **Abastecimento de Combustível.** Faça com que isso se torne um hábito, complete seu tanque quando ele atingir a metade (1/2). Manter um tanque quase cheio de combustível em seu veículo vai ajudar em pequenas emergências (ás vezes não existe um posto por perto ou ele está muito distante e andar até lá não é uma opção). Sem falar que isso numa situação SHTF pode acarretar em saque ou morte, pois todos os seus suprimentos, armas e ferramentas estarão no veículo.
7. **Cordas e Nós.** Cordas são muito úteis durante uma experiência de sobrevivência. Você pode fazer armadilhas, construir um abrigo, ou fazer uma cama suspensa. A lista é quase interminável. Sabendo 5 ou 10 nós básicos vai ajudá-lo a fazer o melhor uso de seus recursos.
8. **Faça um BOB.** Você tem cabos de ligação em seu carro? Provavelmente. Mas você também tem algumas outras provisões se você estiver fora por um dia ou dois? E se fossem 3 dias? E se você não pudesse voltar para casa? Você tem o que você precisa? Tendo um simples BOB (Bug out Bag) no carro vale muito a pena.
9. **Pratique** Algumas habilidades são como andar de **bicicleta.** Uma vez que você aprendeu, nunca mais esquece. No entanto, você não aprendeu a andar de bicicleta durante a noite, certo? Você pode até ler sobre isso e intelectualmente sabe como fazer alguma coisa do tipo, mas ainda assim não seria capaz de realmente fazê-lo. Entendeu o ponto? Então pratique suas habilidades em casa ou aonde puder. Acender uma

fogueira sem fósforos, fazer um abrigo, purificar água não-potável e muitas outras habilidades.

10. **Comece uma horta.** Sementes não são caras, mas saber quando e como plantá-las, saber como regá-las e quando colhê-las é impagável.
11. **Saiba mais sobre plantas comestíveis.** Muitas pessoas que fazem trekking passam por elas sem saber e podem ser uma boa refeição em tempos difíceis. Aprenda a identificá-las.
12. **Entre em Forma.** Vá para uma caminhada ou corrida. Fazer algumas flexões ou abdominais. Você não tem que ser um fisiculturista, mas começar uma experiência de sobrevivência em boa forma irá realmente dar-lhe uma boa vantagem.
13. **Compre Livros.** Vá até uma loja de livros usados e procure manuais e guias que podem ajudá-lo no futuro. Procure livros sobre construção, jardinagem, criação de animais, primeiros socorros de emergência, caça e pesca, só para citar alguns.
14. **Aproveite Ofertas.** Procure on-line ou no jornal de domingo por ofertas para coisas que você pode comprar. Tem uma oferta de molho de macarrão? Compre um pote extra ou dois este mês. Lentamente, você vai começar a construir seus estoques.
15. **Leia Blogs.** Você pode aprender muito com outros que abriram caminho antes de você. Leia blogs e participe das comunidades de sobrevivencialismo.
16. **Faça postagens, participe.** Melhor do que ser um consumidor de informação é compartilhar as informações que você aprendeu. Você não tem que ser um especialista no assunto, apenas partilhar as suas experiências. Para realmente aprender alguma coisa, prepare-se para ensinar aos outros.
17. **Fique atento.** Sintonize as fontes da imprensa local, nacional e internacional. Mantenha-se a par dos acontecimentos atuais e os efeitos que podem ter sobre você. Desde previsão de mau tempo até o aumento das tensões no Oriente Médio ou uma explosão solar que pode ter impacto na sua vida.
18. **Pratique pequenos reparos.** Tem um pequeno aparelho que está quebrado? Busque on-line e veja se você descobre como consertá-lo antes de chamar o técnico. Aprenda novas habilidades e como isso poderia ser valioso no futuro poupando algum dinheiro á curto prazo.

Jean Steeler, PreppingtoSurvive

O que fazer em caso de terremoto

Nos primeiros segundos
Apague o fogo, desligue o gás e desconecte da tomada os aparelhos elétricos que estiver usando. Em algumas cidades já existe um mecanismo que impede que o gás vaze caso haja um terremoto. Se informe na companhia que fornece gás para sua residência.
Se proteja embaixo de uma mesa resistente. Se possível cubra a cabeça com uma almofada ou toalha.
Abra a porta para garantir a fuga.
Não saia correndo para a rua durante o terremoto. O melhor é procurar um lugar seguro dentro do próprio recinto.
Se estiver dirigindo, pare imediatamente junto à calçada e desligue o motor. Não pare no meio da rua. Quando sair do carro, deixe a chave na ignição.

Nos primeiros minutos
Em caso de incêndio, apague imediatamente as chamas utilizando o extintor e grite incêndio para alertar os vizinhos. Verifique se está usando o extintor correto.
Tente colher o máximo de informações pela TV, rádio, celular ou Internet.

Depois de três minutos
Vá para o refúgio mais próximo. Tenha sempre à mão o kit terremoto, que deve ser guardado próximo à porta de saída. Não tente retornar para casa sem antes saber se ela corre perigo de desabar.
Quem mora próximo à praia, deve ficar atento ao alerta de tsunami. Nesse caso, buscar refúgio em um terreno elevado. Encostas de rios também oferecem perigo. Deixe o local o mais rápido possível.
Não se refugiar no automóvel.
Busque os filhos na escola ou entre em contato para saber que medidas ela está tomando. Em muitos locais a própria escola é o local de refúgio. Informe-se sobre isso.
Aguarde os familiares no local de refúgio por pelo menos 12 horas. Não deixe o local para procurar familiares. Comunique o desaparecimento à defesa civil no refúgio.

No trabalho
Proteja sua cabeça e esconda-se sob uma mesa. Afaste-se de estantes, gabinetes, máquinas copiadoras e outros aparelhos, pois podem tombar. Fique longe também das janelas, pois os vidros podem se estilhaçar. Ao abandonar o local, tome cuidado com a queda de objetos e destroços do lado de fora da edificação. Não use elevadores para fugir.

No elevador
Aperte os botões de todos os andares e desça no primeiro andar em que o elevador parar. Não desça do elevador em pânico. Observe a condição do andar ao descer. Mesmo que fique preso no elevador, mantenha a calma e use o botão de emergência para tentar se comunicar com o exterior.

No apartamento
Nos andares mais altos, os abalos demoram mais para começar e tendem a ser maiores e mais prolongados do que ao nível do solo. Procure esconder-se sob uma mesa e aguarde até que o tremor diminua. Procure sempre saber de antemão onde fica a saída de emergência.

Em escritórios, lojas e restaurantes
Existe o risco de queda de placas, vidros de janelas e partes das paredes externas dos edifícios.
Proteja sua cabeça com uma valise ou com o que tiver na mão e procure se afastar de muros e janelas e tenha especial atenção às sacadas e laterais de prédios comerciais, pois há grande perigo da queda de aparelhos de ar condicionado.

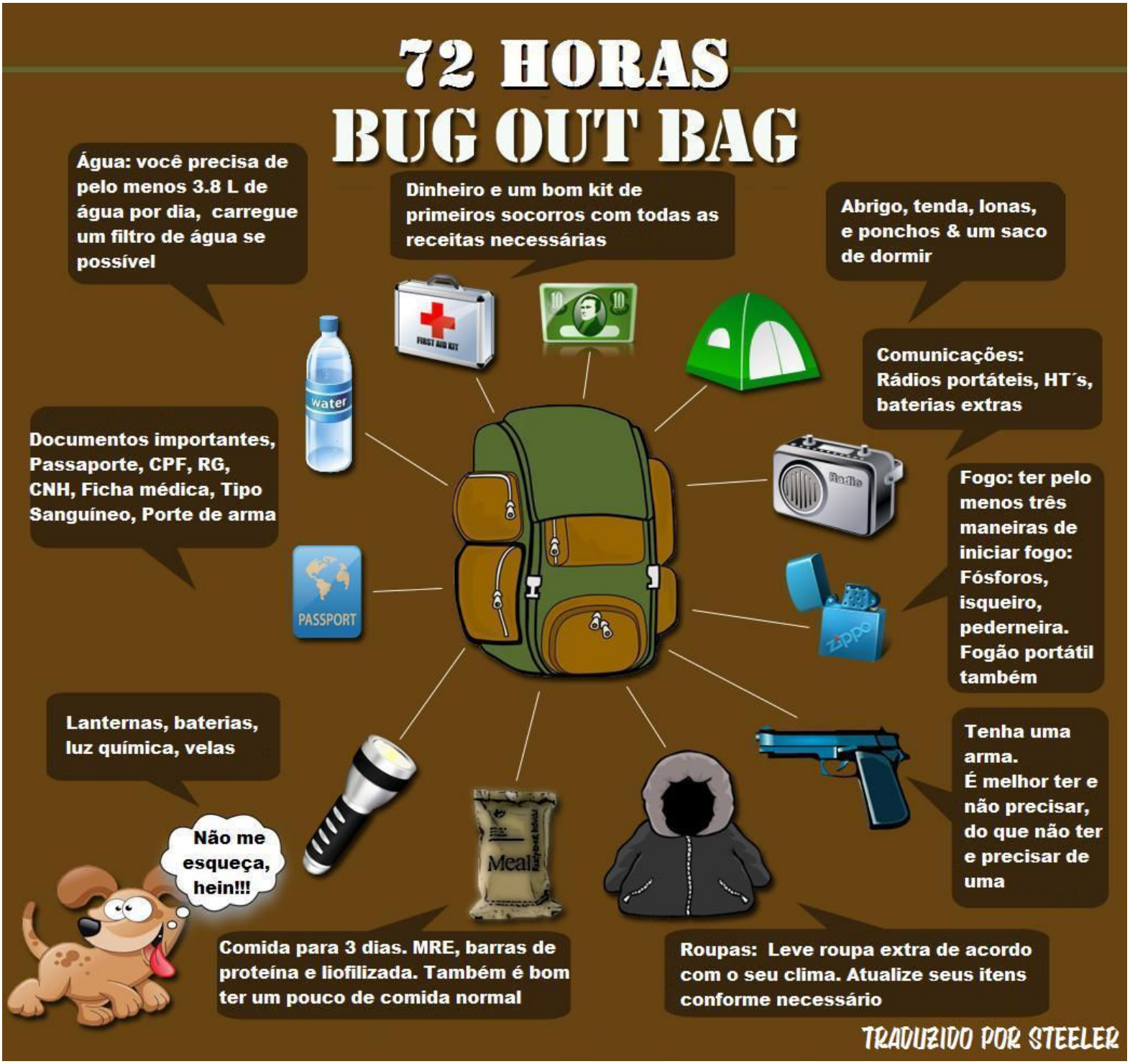
Em lojas de departamentos
Proteja a sua cabeça com a sacola ou cesto de compras e afaste-se de vitrines e de coisas que possam tombar sobre você. Cuidado com a queda de produtos das prateleiras (por exemplo, produtos de vidro, porcelana e outros). Não corra rumo à saída nem use os elevadores para fugir. Obedeça às instruções dos funcionários do local.

No trânsito
Caso esteja dirigindo, não pise bruscamente no freio, pois provocará colisões. Ligue o pisca alerta, segure firme no volante e reduza a velocidade aos poucos, tomando cuidado com os veículos ao redor. Encoste o veículo no lado esquerdo da via e desligue o motor. Não saia do veículo até que os abalos diminuam. Ligue o rádio para obter informações.
Se for necessário evacuar o local, deixe a chave no contato. Feche as janelas e não trave as portas. Leve os documentos do veículo e pertences de valor com você. Deixe escrito em lugar visível as suas informações para contato. Não fuja de carro, pois atrapalhará a passagem dos veículos de emergência.
Nas auto-estradas, existem saídas de emergência a cada 1000 metros. Utilize uma delas para fugir a pé da rodovia.
Caso esteja num ônibus, existe a possibilidade do veículo frear bruscamente. Se estiver sentado, segure firme no apoio e abaixe-se, protegendo a cabeça. Se estiver em pé, segure firme na alça de apoio ou no corrimão. Após a parada, siga as instruções do condutor.
Nos trens, o condutor fará uma parada de emergência quando um forte abalo for detectado.
Segure firme no corrimão ou na alça de apoio e proteja sua cabeça. Siga as instruções do condutor.
No caso do metrô, será acionada a parada de emergência quando forem detectados abalos de intensidade um pouco menor que 5,0. Se a parada se der entre as estações, a composição se deslocará em baixa velocidade até a estação mais próxima após uma verificação de segurança. Dependendo do metrô, a

linha de alta tensão que fornece energia aos trens fica ao lado dos trilhos. Não desça do vagão por sua conta, pois é extremamente perigoso.
Mesmo que haja queda de energia, as luzes de emergência funcionarão durante cerca de 1 hora. Mantenha a calma e siga as orientações do condutor.

Ao ar livre
Se você estiver em regiões montanhosas, a primeira providência é proteger-se da queda de rochas.
Com o terremoto, o solo ficará instável e poderão ocorrer deslizamentos. Não se aproxime de penhascos e mantenha distância de encostas muito inclinadas.
Caso esteja próximo de um rio, afaste-se das margens fugindo rapidamente na direção perpendicular ao fluxo de água. Em rios onde o nível da água estiver alto, o tsunami poderá avançar rio acima, e virá na sua direção caso você fuja paralelamente às margens.
Se você estiver na praia quando ocorrer um terremoto, o maior perigo será o tsunami. Não espere por instruções ou por alertas para fugir. Abandone a praia imediatamente, indo para locais altos. Se não houver colinas por perto, refugie-se em edificações com pelo menos 3 andares. Suba até o 3º andar ou ainda mais alto.
As ondas do tsunami atingem as praias várias vezes, e as ondas que chegam depois podem ser mais altas do que a primeira onda. Mesmo que as ondas diminuam temporariamente, não retorne à praia de modo algum.
Em locais onde houver sinalização sobre onde se refugiar, tais informações servirão como referência.
Se você estiver tomando banho de mar no momento do terremoto, obedeça às instruções do salva-vidas e abandone o local.

Tchevery Bushcraft – International Press


72 HORAS
BUG OUT BAG
Água: você precisa de pelo menos 3.8 L de água por dia, carregue um filtro de água se possível
Dinheiro e um bom kit de primeiros socorros com todas as receitas necessárias
Abrigo, tenda, lonas, e ponchos & um saco de dormir
Comunicações: Rádios portáteis, HT´s, baterias extras
Documentos importantes, Passaporte, CPF, RG, CNH, Ficha médica, Tipo Sanguíneo, Porte de arma
Fogo: ter pelo menos três maneiras de iniciar fogo: Fósforos, isqueiro, pederneira. Fogão portátil também
Lanternas, baterias, luz química, velas
Tenha uma arma.
É melhor ter e não precisar, do que não ter e precisar de uma
Não me esqueça, hein!!!
Comida para 3 dias. MRE, barras de proteína e liofilizada. Também é bom ter um pouco de comida normal
Roupas: Leve roupa extra de acordo com o seu clima. Atualize seus itens conforme necessário
TRADUZIDO POR STEELER

Três coisas necessárias para a sobrevivência em qualquer situação

Se você, de repente, se encontrasse em uma situação de sobrevivência, o que você precisaria para superá-la?
Você pode ser tentado a responder imediatamente: "Uma boa faca, uma maneira de fazer fogo, um abrigo, algumas cordas e água" ou algo assim. E com certeza isso é uma resposta muito razoável e considerada.
Outros podem querer fazer algumas perguntas de esclarecimento: "Qual é o cenário? Floresta ou deserto? Ártico ou um pântano?". Ah, boa observação. Onde você está, ajuda a determinar suas necessidades imediatas.
Mas o que eu estou falando é realmente muito mais fundamental do que isso. Na sua essência, as chances de sobrevivência dependem fortemente de três componentes fundamentais ainda que interdependentes:

Materiais, Conhecimento e Resistência emocional. Claro, às vezes você pode substituir um pelo outro. Por exemplo, com menos material, você terá que ter mais conhecimento e resistência para sobreviver. Mas quando você está sem o básico do básico, você vai precisar de uma boa combinação dessas três coisas para sobreviver a qualquer situação.

Materiais

A maioria das pessoas pensa naturalmente em suprimentos primeiramente, quando consideram sobreviver á circunstâncias difíceis. E com razão. Os suprimentos apropriados podem certamente tornar as coisas muito mais fáceis. No caso de sobreviver no deserto ou durante um colapso econômico, você deve fazer um inventário dos recursos disponíveis para que possa fazer o melhor uso deles.

Por exemplo: Se você de alguma maneira se perder durante um dia de caminhada, uma trilha, e não saber quanto tempo se passará até ser resgatado, você vai querer fazer o melhor dos recursos que você tem disponível. Só tem uma barra de cereal? Você tem opções. Você pode comer tudo de uma vez só. Ou você pode racionar ao longo dos próximos dias. Talvez você poderia usar um pequeno pedaço dela como isca, para conseguir mais comida. Planejar adequadamente e conseguir mais alimento.

Um bom abastecimento pode oferecer uma grande dose de conforto e certamente pode aumentar suas chances de sobreviver. Uma faca, uma ferramenta multi-uso, alguns fósforos, um recipiente para água ou para cozinhar, ou até mesmo uma boa quantidade de alimentos conseguidos ao longo do caminho, são indispensáveis à sobrevivência.

Mas ter o melhor equipamento pode não ser suficiente. Você tem que saber como usá-lo.

Conhecimento

Você já ouviu o velho ditado: "Dê a um homem um peixe e o alimentará por um dia;. Ensine um homem a pescar e o alimentará por toda a vida"

Há muita verdade nisso. Ter o equipamento certo e uma fonte abundante de alimento, pode ajudar alguém sobreviver. Mas vai chegar um momento em que o equipamento é acidentalmente perdido ou irá quebrar em um momento inoportuno. E a comida vai acabar eventualmente, mesmo com o racionamento.

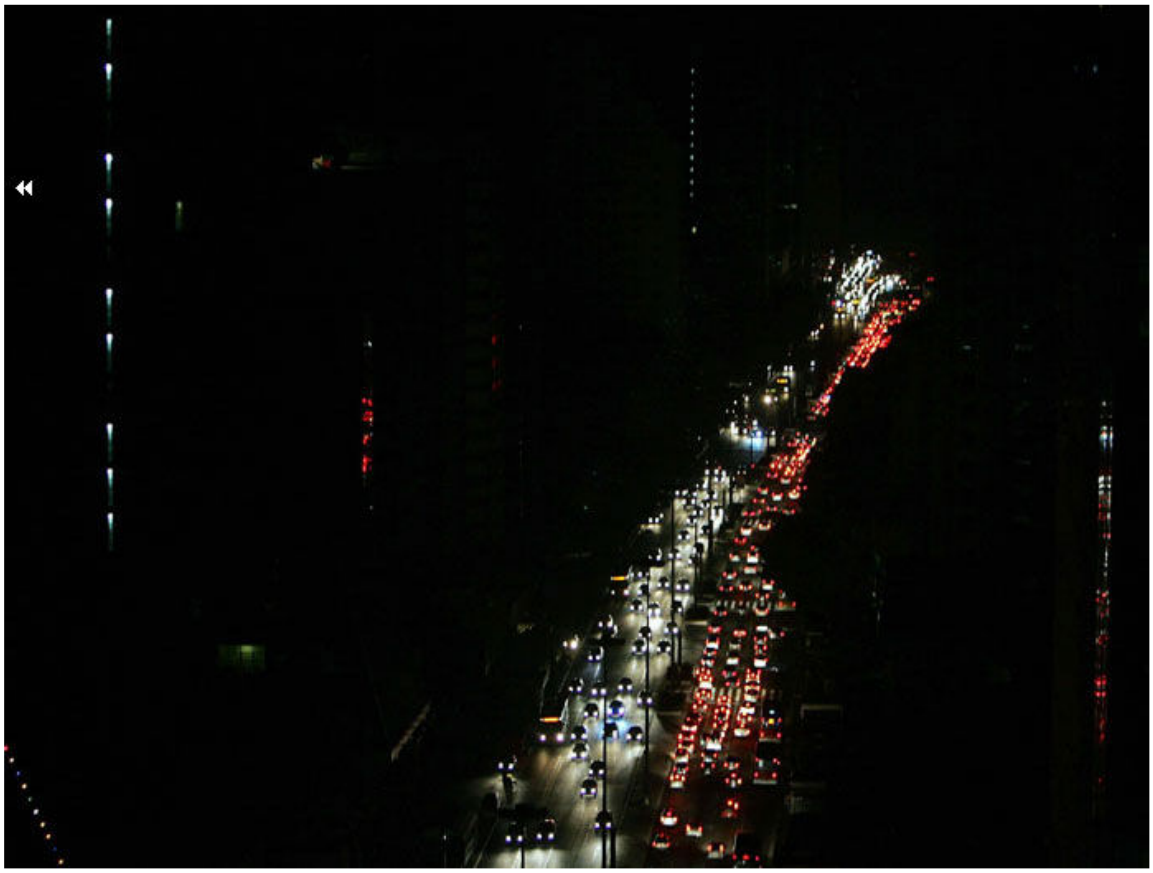
O que você vai fazer então?

Ter as habilidades certas pode melhorar muito as suas chances. Você pode construir uma cabana de pedras, madeira e folhagem para mantê-lo quente e usar apenas as coisas que você encontrar ao redor? Você pode preparar uma

armadilha para prover sustento adicional quando a quantidade de alimentos é considerada escassa? Você consegue identificar plantas comestíveis para ajudar a diversificar a sua dieta?
Ainda não está convencido de que essas habilidades são necessárias, mesmo se você tem suprimentos suficientes?
Nenhuma quantidade de suprimentos pode ajudar em alguns eventos. Primeiros socorros de emergência é um excelente exemplo. Você pode colocar no lugar um braço quebrado, ajudar em um parto, ou tratar hipotermia? Estas são boas habilidades para se aprender, antes de precisar delas.

Resistência Emocional
Quando os dois primeiros itens estão em falta, você vai precisar de uma grande dose do terceiro item: Resistência emocional. Alguns podem chamá-la de "vontade de viver"; Outros podem conhecê-la como "manter a calma sob pressão".Não importa do quer que você a chame, ter a coragem interior para perseverar durante tempos difíceis é absolutamente crítico.
Sem o bom senso para se manter dia após dia, sem o otimismo para manter sua mente ocupada, tentando melhorar a sua situação, sem lembrar-se continuamente das razões para que você se mantenha vivo, você vai estar em grande risco de simplesmente desistir, permitindo-se a escorregar em uma espiral lenta e descendente, junto com suas chances de sobrevivência.
Nessa situação, quando você perder a esperança, você ficará desleixado e descuidado. Quando isso acontece, os acidentes geralmente começam a ocorrer. Um corte simples na mão pode conduzir a uma infecção letal. Um passo mal colocado pode levar a um tornozelo quebrado, acabando com sua mobilidade e suas chances de sobrevivência.
Para ter uma chance de sobrevivência, você tem que cavar fundo e encontrar essa vontade de perseverar. As pessoas podem fazer coisas incríveis quando realmente querem.

Uma consideração final
Como reflexão final, considere isso. Se você encontrou-se preso com uma outra pessoa, que tipo de pessoa você deseja ao seu lado? Você gostaria que alguém com bom abastecimento, mas pouco conhecimento e uma péssima atitude. Eu não, de jeito nenhum. Eu prefiro ir sozinho.
Não, eu prefiro ter alguém com uma grande quantidade de conhecimentos e com uma atitude positiva. Com essas duas características, poderíamos sobreviver em qualquer lugar. Então, eu pergunto: E você? Você tem o conhecimento que você precisa? Você está trabalhando em uma postura pró-ativa? Se sim, como? *Jean Steeler, PreppingtoSurvive*



Blackouts - Apagões

Antes de um blackout
Para se preparar para um blackout você deve fazer o seguinte:
• Para começar a se preparar, você deve construir um kit de emergência e fazer um plano de comunicação da família .
• Siga as medidas de conservação de energia para manter o uso de energia elétrica o mais baixo possível, o que pode ajudar as empresas de fornecimento evitar a imposição de apagões.
• Encha os recipientes de plástico com água e coloque-os na geladeira e freezer, se há espaço. Deixe cerca de um centímetro de espaço dentro de cada um, porque a água se expande quando se congela. Esta água refrigerada ou congelada vai ajudar a manter a comida fria durante uma queda de energia temporária..
• Esteja ciente de que a maioria dos medicamentos que requerem refrigeração podem ser mantidos fechados na geladeira durante várias horas, sem problema. Se tiver dúvidas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

• Mantenha o tanque do carro, pelo menos na metade, porque postos de gasolina dependem de eletricidade para alimentar suas bombas.
• Saiba onde a alavanca de liberação manual do seu portão de garagem está localizada e como operá-lo. As portas da garagem podem ser pesadas, por isso, descubra se você precisa de ajuda para levantá-la.
• Mantenha a chave de sua casa com você, se você usa regularmente a garagem como o principal meio de entrar em sua casa, no caso de a porta da garagem não abrir.

Durante um Blackout
• Use apenas lanternas para iluminação de emergência. EVITE O uso de velas durante um apagão ou queda de energia devido ao risco extremo de incêndio.
• Mantenha a geladeira e o congelador com portas fechadas o máximo possível para manter a sua comida refrigerada. Se for consumir alimentos que foram descongelados, verifique cuidadosamente por sinais de deterioração.
• Desligue ou desconecte aparelhos, equipamentos (como aparelhos de ar condicionado) ou eletrônicos em uso quando a energia cair. A energia pode retornar com momentâneos "surtos" ou "picos" que podem danificar computadores, bem como os motores em aparelhos como o ar condicionado, geladeira, máquina de lavar ou forno.
• Não utilize um gerador dentro de uma casa ou na garagem.
• Não conecte um gerador ao sistema elétrico de uma casa. Se você usar um gerador, conecte o equipamento que você deseja utilizar diretamente nos pontos de distribuição no gerador. Exceto se sua casa foi preparada para utilização de geradores.
• Ouça a rádio local e uma televisão movidos a gerador-bateria para obter informações atualizadas.
• Deixe em uma lâmpada ligada para você saber quando a energia retornou.
• Use um telefone padrão. Isto economiza energia das baterias do telefone celular. Utilize o telefone apenas para emergências. Ouça um rádio portátil para as últimas informações.
• Não chame o 190 para obter informações. Ligue apenas para relatar uma emergência com risco de vida. Utilize o telefone apenas para emergências com risco de vida.
• Tome medidas para manter a calma, caso esteja quente lá fora. No calor intenso, se você permanecer em casa, passe para o nível mais baixo de sua casa, uma vez que o ar frio desce. Use roupas leves, de cores claras. Beba muita água, mesmo se você não sentir sede.
• Coloque roupas quentes em camadas, se está frio lá fora. Nunca queime carvão para aquecer ou cozinhar dentro de casa. Nunca utilize o forno como

fonte de calor. Se a energia permanecer desligada por um período prolongado, considere ir para outro local (a casa de um parente ou amigo, ou um serviço público), que tem fontes de calor para se manter aquecido.
• NÃO ESQUEÇA DE ALIMENTAR SEUS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E NEM DE DAR ÁGUA.
• Elimine saídas desnecessárias, especialmente de carro. Os sinais de trânsito vão parar de trabalhar durante uma queda de energia, gerando congestionamento do tráfego.
• Lembre-se que equipamentos como caixas automáticos e elevadores não podem trabalhar durante uma queda de energia.

Depois de um Blackout
Jogue fora alimentos não seguros:
• Jogue fora qualquer alimento que tenha sido exposto a temperaturas de 4°C por 2 horas ou mais ou que tem um odor incomum, cor ou textura. Em caso de dúvida, jogue fora!
• Nunca saborear a comida ou confiar na aparência ou odor para determinar sua segurança. Alguns alimentos podem ter cheiro e aparência bons, mas se eles ficaram expostos à temperatura ambiente por muito tempo, bactérias causadoras de doenças de origem alimentar podem começar a crescer rapidamente. Alguns tipos de bactérias produzem toxinas que não podem ser destruídas por cozimento.
• Se os alimentos no congelador estão mais frios que 4°C e tem cristais de gelo sobre ele, você pode voltar a congelar ele.
• Se você não tem certeza se a comida está fria o suficiente, tomar a sua temperatura com o termômetro do alimento. Jogue fora todos os alimentos (carne, aves, peixes, ovos e sobras) que tenham sido expostos a temperaturas superiores a 4°C por 2 horas ou mais, e qualquer alimento que tem um cheiro estranho, cor ou textura, ou o sinta quente ao toque.

Escoteiro Cinza

As cinco maneiras em que seu corpo perde calor e como evitá-las

O ar é gelado, cristaliza-se ao seu redor a cada respiração. Um galho se quebra sob a pressão de seus pés, ecoando nas árvores ao redor. É um estimulo, em uma bela manhã de outono.

Mas para o viajante mal equipado, forçado para o modo de sobrevivência devido a problemas mecânicos em seu veículo, na mesma manhã pitoresca, pode ser frio, duro, implacável, e até mesmo representar risco de vida.

O equipamento certo faz toda a diferença. Então, qual é o equipamento certo? Neste post, eu vou compartilhar os cinco maneiras que seu corpo perde calor. Entender esses métodos pode ajudá-lo a reduzir a sua perda de calor e ficar quente por mais tempo.

A perda de calor por radiação

Como seres de sangue quente, as pessoas produzem seu próprio calor. Apenas por estarmos vivos, criamos uma temperatura corporal normal de 37°C. Na maioria do tempo, nossa temperatura é mais quente que o meio ambiente, por isso um dos dois tenta se igualar. Como o nosso corpo emite calor por radiação, o mais quente das duas “áreas” libera calor para a “área” mais fria.

Para controlar a perda de calor através da radiação, é necessário isolar o calor á partir do ambiente circundante. Podemos fazer isso através de uma roupa quente.
A jaqueta, por exemplo, usa o nosso calor corporal para aquecer as bolsas de ar que estão embaixo. Isso ajuda a manter o calor dentro do casaco e, assim, nos manter aquecidos.
A cabeça é uma fonte principal de perda de calor. Mantendo sua cabeça coberta, e a área em torno de seu pescoço pode ajudar a preservar o calor.

Perda de calor por condução
Outra maneira do nosso corpo perder calor é entrar em contato direto com uma outra superfície que está a uma temperatura mais baixa. É semelhante à radiação, exceto que, em vez de perder calor para o ambiente, o calor é transferido para um outro objeto ou superfície.
Objetos sólidos, como um poste de metal ou o solo podem roubar calor do seu corpo muito mais eficazmente do que o ar. Na verdade, você perde calor de cerca de 30 vezes mais rápido quando submerso na água, do que em pé num lugar seco. Á 24°C no vento, você se sente confortável; Á 24°C na água, você sentirá frio e poderá sofrer de hipotermia.
Por isso que é importante isolar-se do chão enquanto dorme, por causa da condução. O calor do corpo vai se infiltrar na terra fria, deixando-o com frio e abatido. Dormindo em cima de folhagens vai ajudá-lo a preservar a sua temperatura corporal.

Perda de calor por convecção
Tal como com a radiação, a convecção é quando o corpo perde calor para o ambiente circundante. No entanto, com a convecção, a perda de calor é através da agitação do ar.
Quando você está em casa e está um pouco quente, você pode ligar um ventilador para ajudar a circular o ar. O movimento de ar circula por sua pele. Quando isso acontece, é levado um pouco do seu calor com ele. Então, em uma maior circulação, o ar se agita mais, tirando mais o seu calor. Quanto mais ar, ou vento, maior é a perda de calor.
Isso às vezes é chamado de "baixa sensação térmica" e pode ser devastador para o sobrevivencialista em climas mais frios.
Ao vestir-se durante o tempo frio, é importante manter em mente que a sua camada externa de roupa deve protegê-lo do vento.

A perda de calor através da evaporação

Nosso corpo têm tem um sistema automático que ajuda a regular o excesso de calor. Quando nós nos esforçamos e nossa temperatura corporal sobe, nós começamos a suar. Em um dia quente de verão, a transpiração é uma coisa boa. Na verdade, quando você parar de suar, você deve se preocupar com o superaquecimento.

No entanto, no inverno, a transpiração é ruim. Na verdade, pode ser mortal. Como o renomado sobrevivencialista Les Stroud, disse: "No tempo frio, se você suar, você morre". Mas essa ameaça não se limita só a transpiração. Em situações de sobrevivência no tempo frio ou mesmo polar, você deve ficar seco. Chuva, neblina, neve, e outras formas de umidade terão o mesmo efeito do que se você estivesse suando.

Quando a água (incluindo o suor) se evapora, esfria a superfície adjacente. Quando a superfície é a sua pele, ela remove o calor tão necessário ao seu corpo, tornando-o mais difícil de se esquentar.

No tempo frio, você deve ficar seco. Ter a roupa adequada é importante. Evite a exaustão. Regule a temperatura do seu corpo para evitar a transpiração através da remoção de camadas de roupa quando você faz atividades extenuantes. Fique seco.

A perda de calor através da respiração

Quando você respira, você estava trazendo ar frio do lado de fora para os seus pulmões. Como o oxigênio é transferido para a corrente sanguínea e o dióxido de carbono é transferido para fora, seu corpo aquece o ar. Quando você expira, você está liberando o ar aquecido para o ambiente circundante. Que é a perda de calor através da respiração.

Em comparação com as primeiras quatro fontes, a perda de calor através da respiração é relativamente menor. Mas, ainda assim você deve estar ciente disso. Um facho de luz solar em seu rosto vai ajudar a pré-aquecer um pouco de ar antes de ir para os seus pulmões.

Resumo

Quando o clima der lugar para o inverno, é importante entender como o nosso corpo pode perder calor e como evitá-lo. Espero que se você deparou com uma situação de sobrevivência, você tenha roupas e equipamentos adequados. Mas estar realmente preparado significa, muito mais conhecimento e habilidade, do que equipamento.

COEFICIENTE TÉRMICO DO VENTO EXPRESSO COMO "SENSAÇÃO TÉRMICA"																					
VELOCIDADE DO VENTO		TEMPERATURA (GRAUS CELSIUS)																			
PARADO		4	2	-1	-4	-7	-9	-12	-15	-18	-21	-23	-26	-29	-32	-34	-37	-40	-43	-46	-48	-51
NÓS	KPH	EQUIVALENTE SENSAÇÃO TÉRMICA																			
4	8	2	-1	-4	-7	-9	-12	-15	-18	-21	-23	-26	-29	-32	-34	-37	-40	-43	-46	-48	-54	-57
9	16	-1	-7	-9	-12	-15	-18	-23	-26	-29	-32	-37	-40	-43	-46	-51	-54	-57	-59	-62	-68	-71
13	24	-4	-9	-12	-18	-21	-23	-29	-32	-34	-40	-43	-46	-51	-54	-57	-62	-65	-68	-73	-76	-79
17	32	-7	-12	-15	-18	-23	-26	-32	-34	-37	-43	-46	-51	-54	-59	-62	-65	-71	-73	-79	-82	-84
22	40	-9	-12	-18	-21	-26	-29	-34	-37	-43	-46	-51	-54	-59	-62	-68	-71	-76	-79	-84	-87	-93
26	48	-12	-15	-18	-23	-29	-32	-34	-40	-46	-48	-54	-57	-62	-65	-71	-73	-79	-82	-87	-90	-96
30	56	-12	-15	-21	-23	-29	-34	-37	-40	-46	-51	-54	-59	-62	-68	-73	-76	-82	-84	-90	-93	-98
35	64	-12	-18	-21	-26	-29	-34	-37	-43	-48	-51	-57	-59	-65	-71	-73	-79	-82	-87	-90	-96	-101
(Ventos mais fortes tem efeitos adicionais)		PEQUENO RISCO					MÉDIO RISCO (A pele congela em 1 minuto)						GRANDE RISCO (A pele congela em 30 segundos)								
		RISCO DE CONGELAMENTO DA PELE PARA PESSOAS PROPRIAMENTE VESTIDAS																			

Figure 15-1. Windchill table.

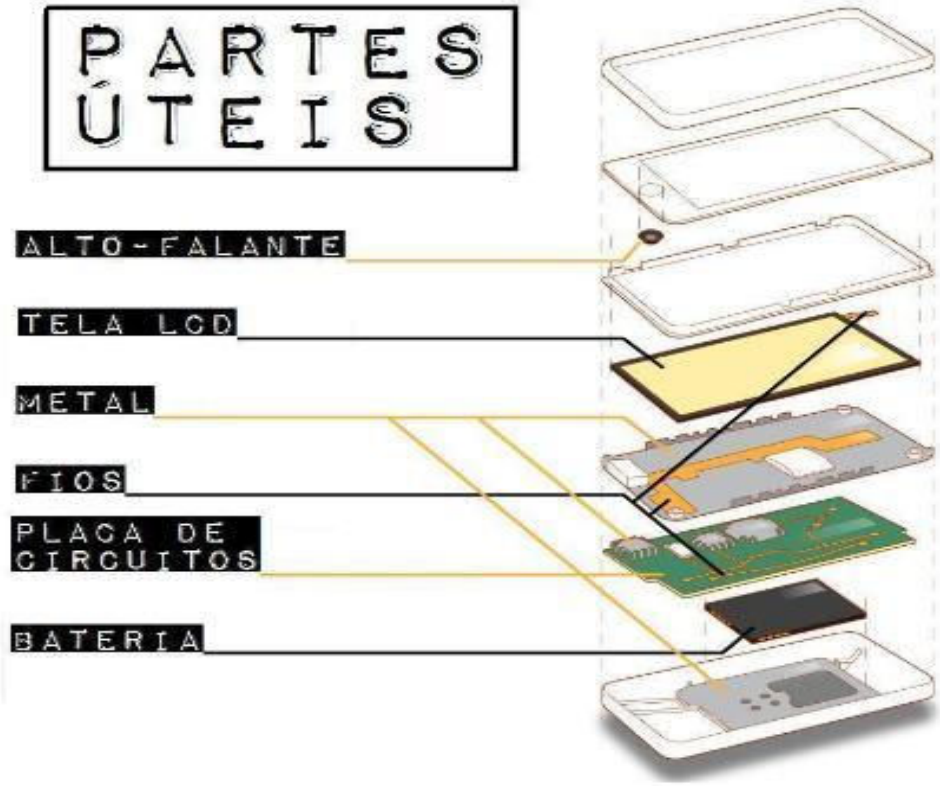
Tabela de coeficiente térmico do vento

Jean Steeler, PreppingtoSurvive

COMO TRANSFORMAR SEU CELULAR QUEBRADO E SEUS COMPONENTES EM UMA FERRAMENTA DE SOBREVIVÊNCIA

Telefones celulares são capazes de coisas impressionantes. Você pode fal , mandar textos, navegar, twittar, pesquisar ou comprar coisas do m ndo todo. Mas, você sabia que o seu telefone pode ser muito útil em r a situação de sobrevivência?

PARTES ÚTEIS



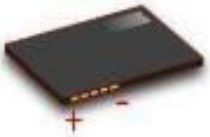
FERRAMENTAS DE SOBREVIVÊNCIA

Os itens podem ser confeccionados e estão listados por ordem de importância.

1- FAZENDO FOGO

ITENS DO TELEFONE

Bateria



Fio

ITENS DO AMBIENTE

Material Combustível

PROCESSO

Tenha todos os componentes à mão pois o processo é rápido. O fio irá se desintegrar em segundos, então você só terá uma chance por fio. Coloque-o em contato com a isca primeiro, depois encoste o fio entre o positivo e o negativo da bateria. O fio ficará vermelho instantaneamente e incendiará a isca.

Nota: Os pólos (+ e -) da bateria sempre se encontram nos pinos extremos da bateria.

2- FERRAMENTA DE CORTE

ITENS DO TELEFONE

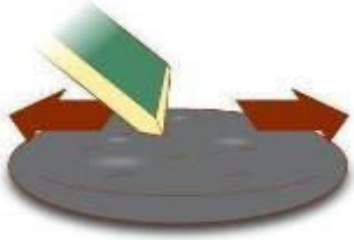
Placa de Circuito Placa de Metal

ITENS DO AMBIENTE

Pedra Lisa

PROCESSO 1

Raspe a borda da placa de circuito sobre a pedra lisa para afiá-la.



PROCESSO 2

Quebre a placa de metal na borda, dobrando-a para frente e para trás, batendo com a pedra na dobra.

3- ESPELHO REFLETOR

ITENS DO TELEFONE

Tela de LCD

PROCESSO

A tela do telefone possui um espelho nas camadas atrás dele. Para sinalizar por resgate utilizando o espelho, segure-o para frente e abaixo dos seus olhos com uma das mãos e com a outra mão faça um "**V**".
Alinhe o espelho refletindo a luz entre os seus dois dedos e mantendo esse alinhamento, alinhe o veículo de resgate no meio deles.

4- BÚSSOLA

ITENS DO TELEFONE

Alto-Falante Fio de Aço

ITENS DO AMBIENTE

Folha Poça

PROCESSO

Remova o imã do alto-falante. Estique-o para endireitá-lo caso não esteja, friccione uma das pontas dele por alguns segundos. Depois, espete o fio na folha e coloque-a na poça d'agua. A folha e o fio irão se alinhar e a ponta do fio que você friccionou será o pólo norte.

5- LANÇA

ITENS DO TELEFONE

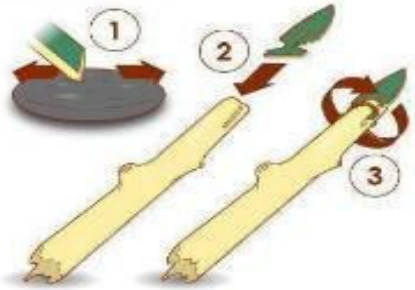
Placa de Circuito Placa de Metal

ITENS DO AMBIENTE

Cabo Corda

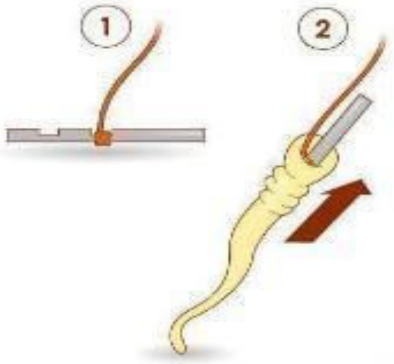
PROCESSO 1

Afie a placa de circuitos igual ao item 2, no formato de uma ponta de flecha. Abra um entalhe no cabo e insira-a. Depois, fixe-a com uma corda ou cordame.



PROCESSO 2

Amarre uma corda ou cordame no meio de uma peça reta de metal. Coloque a isca longitudinalmente no anzol, como uma minhoca por exemplo.



COMO TRANSFORMAR SEU
CELULAR QUEBRADO
E SEUS COMPONENTES
EM UMA
FERRAMENTA
DE
SOBREVIVÊNCIA
Fontes:
artofmanliness.com/2012/06/14/survival-cell-phone/
boredi.net/articles/survival-training/critical-survival-items.php
TRADUÇÃO E DIAGRAMAÇÃO: BY STEELER

Como proceder em caso de protestos

Com a crescente onda de protestos de grupos apartidários, organizando novas manifestações antes e durante a Copa, utilizando a violência e a baderna como arma, ficam aqui algumas dicas de como se prevenir caso você se veja repentinamente apanhado de surpresa no meio de um destes eventos. Mantenha sempre alguns produtos em seu EDC e ande com ele. Se você utiliza seu carro, mantenha uma pequena BOB na mala do carro.

Dicas Gerais

* Leve gaze, água ou soro fisiológico, que são mais eficientes para minimizar os efeitos das armas;
* Não utilize lentes de contato. Os gases tendem a aderir a elas, irritando ainda mais os olhos;
* Se possível, leve máscaras e óculos que protejam o nariz e os olhos;
* Coloque, se possível, um lenço embebido em água em torno do nariz e da boca;
* Se você tem asma, leve sua bombinha, pois tanto a bomba de gás lacrimogêneo quanto o spray de pimenta causam broncoespamos (contrações nas vias respiratórias) e dificuldade para respirar;

* Os gases causam, também, sensações de ansiedade. Não entre em pânico, os efeitos são reversíveis e passam rapidamente, em no máximo 30 minutos. A maioria das pessoas tende a suportar bem os efeitos dessas substâncias;
* Esses produtos também irritam a pele, causando sensação de queimadura. Cubra a maior parte possível do corpo para evitar a absorção dos componentes químicos. Tecidos impermeáveis, como os de capas de chuva, são os mais indicados;
* Ande sempre acompanhado;
* Use luvas descartáveis ou saco plástico limpo para prestar atendimento.

Em caso de inalar gás lacrimogêneo
Tente sair para longe do gás em direção a um local que não esteja tomado pela névoa. Evite ficar sentado ou agachado, pois o gás se acumula mais próximo ao chão. Incline a cabeça para trás, levemente para o lado que será lavado e enxágüe os olhos abundantemente com água ou soro fisiológico. Não esfregue os olhos nem a pele. O ideal é limpar o corpo com um tecido limpo e, se possível, trocar de roupa, pois os gases aderem às roupas, principalmente às de algodão. O vinagre é uma substância ácida que pode ajudar a amenizar os efeitos do gás. O ideal é diluir meio litro do produto em meio litro de água para fazer a solução, mas os médicos alertam que mesmo assim as reações ainda vão aparecer. Esse tipo de gás causa irritação química ocular, gerando prurido ou edema de córnea, e irritações no sistema respiratório, desencadeando uma sequência de reações alérgicas como: tosse, secreção, chiado no peito e, principalmente, dificuldade para respirar.

Em caso de ser atingido por spray de pimenta
Não coce os olhos e lave-os abundantemente com água ou soro fisiológico, evitando ficar próximo ao chão, como nas orientações acima. Os efeitos passam rapidamente, mas caso sinta muito incômodo, procure um pronto-socorro. O spray de pimenta possui um composto químico chamado capsaicina, que é extremamente irritante e tem efeito broncoconstritor, o que causa dificuldade para respirar. Não entre em pânico, o spray pode deixar uma pessoa sem conseguir enxergar e com dificuldades respiratórias por 30 minutos.

Em caso de queimaduras
Coloque imediatamente a parte atingida sob água corrente ou em uma vasilha com água fria, e depois a cubra com gaze. Não use algodão, pois ele pode grudar na região atingida. Em hipótese nenhuma use gelo, passe pomada ou qualquer outra substância no local.

Em caso de ser atingido por bala de borracha

Cortes
Se houver sangramento, tente estancar o sangue comprimindo a região ferida com uma gaze ou pano limpo. Lave o ferimento com água e sabão (qualquer um) para tirar a sujeira. Não utilize algodão e não passe nenhuma substância na região. Se o corte for mais profundo e em algum membro, mantenha a vítima deitada com o membro atingido mais elevado que o resto do corpo para acelerar o estancamento.

Traumas
Caso sofra algum tipo de pancada, principalmente na cabeça, aplique gelo na região atingida. Procure assistência médica imediatamente em caso de:
* Dor de cabeça muito intensa;
* Sonolência, confusão mental ou desmaio;
* Desequilíbrio;
* Visão dupla;
* Vômito;
* Pupilas de tamanhos diferentes;
* Sangramento, principalmente se for pelo nariz ou ouvido.

Fratura
O ideal é procurar imediatamente um médico, mas durante a manifestação isso será quase impossível. Portanto, o primeiro passo é imobilizar o membro fraturado improvisando uma tala com papelão ou madeira.

Socorro em emergências
Caso precise urgentemente de um médico, procure o pronto-socorro mais próximo ou chame o Samu pelo 192.

Tchevery Bushcraft - Compilado da palestra no Centro Sul América

Algumas considerações sobre o uso de cordas

A corda é o principal elo entre o praticante de esportes (rapel, escalada, espeleologia, etc) e a proteção da vida. Sendo assim um dos equipamentos para atividades ao ar livre de maior exigência de conservação e uso.

No requisito 1 da seção de Arte de Acampar da classe de Amigo nos é pedido para "Demonstrar como cuidar corretamente de uma corda" e no requisito 2 da especialidade de Nós para "Conhecer os cuidados para conservação de cordas".

As dicas que serão dadas aqui não substituem a formação magistral do praticante nem as precisas recomendações dos fabricantes. Leia com total atenção o manual de uso de seus equipamentos antes de qualquer limpeza e/ou uso.

Vamos dividir os cuidados que devemos ter em cuidados antes do uso, durante o uso e depois do uso. Na próxima semana falaremos sobre quando se deve aposentar uma corda, e numa outra postagem falaremos sobre os cuidados ao se escolher uma corda.

Ao contrário do que muitos pensam, as cordas possuem vida útil limitada independente de sua utilização, podendo ser maior ou menor de acordo com a frequência de uso (ocasional ou intenso) e sua forma de uso (leve ou extremo). Mesmo que mantida adequadamente armazenada em uma loja, as fibras que

compõem a sua estrutura entram em processo lento de deterioração natural pelo simples contato com o ar. E este processo ainda pode ser acelerado com a exposição à fontes de luz ou mesmo com o toque das mãos, possivelmente impregnadas com resíduos de sujeira e com oleosidade nociva aos tecidos. Ou seja, com os melhores cuidados apenas pode-se aproveitar o máximo da vida útil da corda, mas que um dia deverá ser aposentada. Recomenda-se que, quando esse dia chegar, ela seja destruída para reduzir a possibilidade de acidentes.

Calcular com precisão a longevidade dos materiais têxteis é bastante complexo, mas os fabricantes consideram que a vida útil das cordas não poderia se estender mais do que 5 anos (10 anos, considerando os 5 anos que a corda pode ficar estocada em perfeitas condições antes de começar a ser utilizada). De forma geral, recomenda-se que uma corda deva ser aposentada de 3 meses a 1 ano, se usada diariamente; de 2 a 3 anos caso seja usada semanalmente; e de 4 a 5 anos com usos ocasionais!

Preste atenção também ao limite de Quedas de Fator 2 estipulado pelo fabricante para o seu modelo de corda. Faça um controle o mais preciso possível do uso de sua corda para saber quando aposentá-la, mesmo que seu aspecto ainda pareça excelente.

Jamais compre equipamentos de segurança usados e evite emprestar a sua corda. Na hora de investir em uma nova corda, procure uma loja especializada. Somente quando recebemos um mínimo de informações sobre certo assunto é que compreendemos a importância de certos cuidados.

Cuidados antes do uso

É importante que uma corda nova seja desenrolada com cuidado antes do uso. Outra coisa que os fabricantes recomendam fazer é que se molhe a corda e deixe-a secar lentamente à sombra. Desta forma, ela encolherá cerca de 5% e reduzirá o risco de deslizamento da alma.

Não marque o meio de sua corda com canetas comuns, pois os agentes químicos da tinta podem enfraquecer o ponto marcado com o tempo. Use apenas canetas especiais.

Evite transportar a sua corda do lado de fora da mochila e, principalmente, sem uma boa proteção em bagageiros de veículos, que podem conter vestígios de substâncias altamente corrosivas (ácido de bateria, etc).

Cuidados durante o uso
Uma das principais dicas sobre como cuidar de sua corda resume-se ao seu uso adequado. A utilização inadequada pode danificar a corda, reduzindo a sua vida útil e resistência. Como exemplos: Nunca utilize uma corda semi-estática em atividades que possam gerar quedas próximas a Fator 1; Usar uma corda de certo diâmetro em um equipo não desenvolvido para tal medida também pode danificar ou acelerar a deterioração da mesma; Jamais guarde a sua corda com nós caso não seja necessário, para não danificar a sua corda pelo "vício" inapropriado de suas fibras; Também, evite realizar rapéis rápidos para não acelerar o desgaste da corda e superaquecer o descensor, que poderá derreter os tecidos. A temperatura de fusão do poliéster e da poliamida é de 250ºC e 230ºC respectivamente, valores alcançados em descidas superiores a 2 metros por segundo. Rapelar rápido desnecessariamente traduz-se em ignorância de técnicas e dos riscos inerentes às atividades. Deixe para Hollywood! A lista é grande, procure o máximo de informação possível sobre a sua prática para usar a sua corda adequadamente.

Em atividades aquáticas, cuidado redobrado com as arestas cortantes, pois a corda molhada perde resistência e torna-se muito mais sensível à abrasão neste estado.

A escolha dos nós utilizados também conta. Por exemplo, o nó Oito é um dos que menos agridem a estrutura da corda em longo prazo devido à geometria de sua confecção.

Evite também pisar em sua corda. As fibras de poliamida (nylon) que constitui a corda são material têxtil e estragam com abrasão. Grãos de areia e cascalhos podem cortar as fibras e danificar a corda. Um fragmento rochoso ou mineral que penetre no interior de uma corda pode também causar danos internos. Então você não só deve evitar de pisar, mas também de deixar em locais sujos com detritos como areia e pó. É sempre boa idéia utilizar sacos de corda ou forração de nylon para manusear a corda no chão.

Cuidados depois do uso
Após cada utilização, vistorie visualmente e manualmente toda a extensão de sua corda em busca de possíveis deformações, desfiados ou cortes. Danos aos quais não se pode estipular o grau de comprometimento da corda devem ser considerados como severos e irreversíveis. Quando houver dúvida, a corda deverá ser eliminada imediatamente.

Você pode limpar a sua corda com um pano úmido. Caso seja realmente necessário, lave-a com água fria, de preferência sem cloro. Se a sujeira estiver muito impregnada (muita terra, areia ou magnésio), deixe de molho por umas duas horas em água aquecida a no máximo 30ºC. Depois, esfregue levemente a corda entre si, com sabão neutro e auxílio de uma escova sintética de cerdas macias.

Existe um aparelho para limpeza de cordas desenvolvido pela marca francesa Beal chamado Rope Brush, que consiste em uma escova em forma de espiral e que é utilizado junto a um sabão não agressivo chamado Rope Cleaner. Mas não improvise. Evite esfregar ou jatear água para não introduzir minúsculas partículas minerais no interior da corda, incapazes de realizar estragos a olho nu, mas que poderão romper os delgados filamentos de poliamida da alma, diminuindo parcialmente as suas capacidades de absorção de energia e a sua resistência à ruptura.

Seque sempre à sombra, suspensa, espalhada em voltas e sem o auxílio de qualquer fonte de calor. O tempo de secagem leva de 2 a 4 dias. Lembrando que os raios ultravioletas são extremamente prejudiciais às fibras sintéticas, comprometendo a elasticidade e resistência das cordas em longo prazo.
Em hipótese alguma lave a sua corda em máquina de lavar ou use alvejante. Mesmo que não se constate danos visíveis, a sua corda deverá ser aposentada ao menor contato com produtos químicos (gasolina, óleos, ácidos, etc - especialmente os derivados de hidrocarbonetos), substâncias altamente prejudiciais para os tecidos.
Reserve um espaço especial em seu armário para o seu correto armazenamento - desenrolada, em local seco, arejado e escuro. Não a guarde úmida, suja ou dentro da mochila, evitando a proliferação de fungos e bactérias. Proteja o seu armário com desumidificadores e inseticidas que contenham paradiclorobenzeno (para traças, sem cheiro e inócuo aos tecidos), mas não deixe em contato direto com sua corda.

Fontes: penatrilha, resgate, halfdome

Preparação X Sobrevivencialismo X Bushcraft

Há ainda muita dúvida sobre estes três "estilos de vida". Muita gente ainda se confunde e acaba por tropeçar em conceitos peculiares a cada um deles. São muito interligados, porém, cada um com seus detalhes particulares.

Preparação:
Consiste basicamente em estoque. Seja de alimentos, água, material de higiene e até mesmo armas para defesa pessoal ou de um grupo. Se preparar é se preocupar com o bem estar seu e de sua família, amigos etc. É aprender novas técnicas de conservação de alimentos, aproveitar espaços e otimizar o tempo e o custo de uma preparação, seja em que nível for.

Sobrevivencialismo:
É o ato de treinar. Utilizar técnicas aprendidas e colocá-las em prática. É aprender a se defender, a melhorar sua posição, manobras de evacuação, pensar em rotas de fuga dentre outras muitas práticas utilizadas pelo sobrevivencialista. É estar atento aos sinais do Planeta, atentos aos novos vírus, as crises, etc... Ou seja, é estar pronto (na prática) para agir em um determinado momento tentando se salvar e claro, aos próximos a você.

Bushcraft:
O termo em inglês seria "Arte do Mato". Consiste em improvisar em meio à natureza, em utilizar o mínimo de tecnologia para sobreviver no mato. É ter conhecimento de plantas, raízes, cipós. É saber fazer uma corda e um abrigo, é saber caçar e pescar para sua sobrevivência, é conseguir água e torná-la potável, se proteger de animas e intempéries, etc.

Para os que se preparam para um possível (e provável) SHTF, seria muito bom que se conseguisse unir, mesclar estes três conceitos. Seria bom que a pessoa se preparasse com um bom estoque e que treinasse sobrevivência sem esquecer das essenciais técnicas de bushcraft.

Tente unir os três conceitos acima e, certamente, você estará vários passos à frente da maioria. Você terá um bom estoque para passar pelo choque inicial, terá noções de sobrevivência e, no pior dos casos, saberá sobreviver e se manter silencioso em um ambiente se selva.
Não se esqueçam, sempre achamos que temos mais tempo, até que o tempo acaba.
Pensem nisso.

Tchevery Bushcraft

Como cuidar bem das suas facas

Facas são ferramentas que auxiliam o Sobrevivencialista, o Bushcrafter e o Preparador. Elas tem inúmeras funções que visam tanto a sobrevivência em si, caçando, fazendo abrigos, esculpindo ferramentas de madeira, quanto defensivas e de ataque. Existe uma grande paixão por tamanhos, funções e claro, a estética e beleza dessas maravilhas. Mas também é muito importante a sua resistência, seu tipo de aço, sua flexibilidade e sua dureza quando ela é chamada para prestar serviço.

Facas boas são caras, e o inverso nem sempre é verdadeiro, por isso é necessário escolher sabiamente qual a melhor faca e qual será o seu uso em campo. Deixarei essa questão de lado no momento, pois ela será abordada posteriormente. Agora vamos focar num artigo muito importante que visa a conservação das lâminas.
Facas que ficam dentro de uma gaveta ou mesmo dentro de suas respectivas caixas e não são utilizadas, irão exigir muito menos cuidado do que aquelas que são armazenadas em local aberto dentro da bainha, por exemplo, no seu cinto.
O tipo de cuidado dispensado é diferente de quando uma faca é usada muitas vezes, talvez diariamente, entrando em contato com umidade e passando pelo desgaste normal assim como qualquer tipo de ferramenta.
Algumas considerações sobre facas:

1) As facas têm de ser afiadas em cima de uma base regular.
2) As facas enferrujam quando não protegidas com uma fina camada de óleo. Mesmo se você fizer uma boa manutenção na sua faca, em muitos casos, um pouco de ferrugem é inevitável. Mas isso não é um grande problema, realmente. Um pouco de óleo mineral e uma lixa d´água é tudo que você precisa para limpá-la.
3) Mantenha sua faca afiada. Uma faca afiada é muito mais segura de usar.
4) Óleos para ferramentas tipo WD-40 e similares são bons para facas, mas não convém usá-los em facas que serão utilizadas para preparar alimentos. Estes tipos de óleos são tóxicos e irão contaminar a comida que você preparar, além de deixar um gosto ruim.
5) Para facas que serão usadas para preparar alimentos, você pode aplicar uma fina camada de óleo mineral (depois vou explanar sobre esse tipo de óleo) ou vaselina para proteção. Mesmo que você ache estranho e não queira comer isso diretamente, fique tranquilo(a), eles não são tóxicos e não vão deixar resíduo na faca. Apenas seque com um lenço de papel após a aplicação do óleo à lâmina.
6) Embora não seja o ideal, o óleo vegetal pode ser utilizado. Para uma faca utilizada para comer carne ou utilizada para churrascos, o perito Abel Domenech, diz que a faca pode simplesmente ser limpa com um guardanapo de papel após a utilização, deixando uma fina camada de gordura da própria carne. Mas na verdade, isso não é correto, porque isso pode eventualmente deixar manchas no aço, embora ainda forneça alguma proteção contra ferrugem, não vale a pena
7) Não deixe uma faca armazenada a longo prazo em uma bainha de couro, em especial se estiver molhada ou em locais com elevada umidade. Bainhas

de plástico, Kydex ou ABS são preferíveis, mas certifique-se que elas estão muito bem secas antes de deixar uma faca nela por muito tempo.

Sobre o óleo mineral:
Esse óleo mineral pode ser encontrado em farmácias de manipulação. E é o mais indicado para ser usado na manutenção das suas facas. Isso levando em conta o cenário sobrevivencialista que você está, aonde preparar alimento também é uma das funcionalidades exigidas para o uso da sua faca. Se você optar por levar uma segunda faca, então poderá deixar essa faca somente para o preparo de alimentos.

Recentemente em testes de campo, o uso de silicone líquido ou em spray se mostrou mais eficiente do que o restante dos outros produtos.
Paulo Cinti, nosso amigo e cuteleiro experiente, fez uma observação muito boa, senão crucial, que para uma melhor conservação no armazenamento da lâmina, seria necessário um filme plástico (de embalar alimentos - cozinha) ao guardá-la na bainha.

Jean Steeler, Daily Survival, Paulo Cinti

Inundações

As inundações são um dos perigos mais comuns, no entanto nem todas as inundações são iguais. Algumas inundações desenvolvem-se lentamente, enquanto outras surgem repentinamente, podem desenvolver-se em poucos minutos e sem sinais visíveis de chuva. Além disso, as inundações podem ser locais, impactando um bairro ou comunidade, ou muito grande, afetando as bacias hidrográficas inteiras e vários estados. As cheias repentinas podem ocorrer dentro de alguns minutos ou horas de chuva excessiva, uma falha na barragem ou dique ou uma liberação repentina de água retida por um derretimento de gelo. Enchentes trazem muitas vezes uma parede perigosa de rochas, água, lama e outros detritos. Inundações de via terrestre, o tipo mais comum de eventos de inundação geralmente ocorre quando as vias navegáveis, como rios ou riachos transbordam, como resultado da água da chuva ou uma possível violação de diques e causar inundações em áreas circunvizinhas. Também pode ocorrer quando a chuva ou neve derretida excede a capacidade de tubulações subterrâneas, ou a capacidade de vias e esgotos concebidos para transportar água da inundação longe das áreas urbanas. Esteja atento a riscos de inundação, não importa onde você vive ou trabalha, mas especialmente se você estiver em áreas baixas, perto de água, por trás de um dique ou próximo de uma barragem. Mesmo pequenos riachos, bueiros, leitos secos ou terra de baixa altitude que parecem inofensivos em tempo seco podem inundar.

Antes de uma inundação

O que você faria se sua propriedade fosse inundada? Você está preparado? Mesmo que você sinta que vive em uma comunidade com um baixo risco de inundação, lembre-se que em qualquer lugar que chove, pode inundar. Só porque você ainda não experimentou uma inundação no passado, não significa que você não irá enfrentar no futuro. O risco de inundação não é apenas com base na história, é também baseado em um número de fatores, incluindo a precipitação, topografia, medidas de controle de enchentes, o fluxo de rios, e mudanças devido a novas construções e desenvolvimento.
Para se preparar para uma inundação, você deve:

• Construir um kit de emergência e fazer um plano de comunicação da família
• Evite construir em uma planície de inundação, a menos que pretenda elevar e reforçar a sua casa.
• Eleve o painel elétrico e sistemas de aquecimento em sua casa se você vive em uma área que tem um alto risco de inundação.
• Considere a instalação de "válvulas de retenção" de backup para mandar o

excesso de água para o esgoto da sua casa.
• Se possível, construir barreiras para impedir a entrada de água da enchente na casa e paredes de vedação em porões com impermeabilizantes.

Durante uma inundação
Se uma inundação é provável em sua área, você deve:
• Ouvir o rádio ou a televisão para obter informações.
• Esteja ciente de que enchentes podem ocorrer. Se houver qualquer possibilidade de uma enchente, mover-se imediatamente para um lugar mais alto. Não espere para obter instruções para se mover.
• Estejam cientes de riachos, canais de drenagem, cânions e outras áreas conhecidas por inundar de repente. As cheias repentinas podem ocorrer nestas áreas com ou sem avisos típicos, tais como nuvens de chuva ou chuva forte.
Se você se preparar para evacuar, você deve fazer o seguinte:
• Proteja sua casa. Se você tiver tempo, trazer mobiliário de exterior. Mova os itens essenciais para um andar superior.
• Desligue utilitários nos principais interruptores ou válvulas se instruído a fazê-lo. Desligue aparelhos elétricos. Não toque equipamentos elétricos, se você estiver molhado ou em pé na água.

Se você tiver que sair de sua casa, lembre-se destas dicas de evacuação:
• Não ande através da água em movimento. Seis centímetros de água em movimento podem fazer você cair. Se você tem que andar na água, caminhe onde a água não está se movendo. Use um pedaço de pau para verificar a firmeza do chão na frente de você.
• Não dirija em áreas inundadas. Se a enchente subir em torno de seu carro, abandonar o carro e ir para um lugar mais alto, se você pode fazê-lo com segurança. Você e o veículo podem ser varridos rapidamente.
• Não acampar ou estacionar o seu veículo ao longo dos córregos, rios ou riachos, particularmente durante condições de risco.

Depois da Inundação
Sua casa foi inundada. Apesar de enchentes serem baixas em algumas áreas, muitos perigos ainda existem. Aqui estão algumas coisas para se lembrar nos próximos dias:
• Use alertas locais e sistemas de alerta para obter informações de especialistas assim que disponível.
• Evite água em movimento.
• Fique longe de áreas degradadas, a menos que sua ajuda tenha sido especificamente solicitada pela polícia, bombeiros, ou organização de ajuda.

• Equipes de emergência estarão ajudando pessoas em áreas alagadas. Você pode ajudá-los ficando fora das estradas e fora do caminho.
• Jogue pelo seguro. Inundações adicionais, inundações "flash" podem ocorrer. Atentem para os avisos e informações locais. Se notar água subindo ao redor do seu carro, barraca etc, saia imediatamente e suba ao lugar mais alto.
• Volte para casa só quando as autoridades indicam que é seguro.
• Estradas podem estar fechadas porque foram danificadas ou estão cobertas por água. Barricadas foram colocadas para sua proteção. Se você se depara com uma barricada ou uma estrada inundada, vá por outro caminho.
• Se você tem que caminhar ou dirigir em áreas que foram inundadas:
Fique em terra firme. Água em movimento com apenas 6 centímetros de profundidade pode derrubá-lo. Água parada pode ser carregada eletricamente por linhas elétricas subterrâneas ou tragadas.
Inundações podem modificar mesmo os locais que lhe são familiares. As enchentes freqüentemente corroem estradas e calçadas. Detritos de inundação podem esconder animais e garrafas quebradas, e também é escorregadio. Evite andar ou dirigir por elas.
• Esteja ciente das áreas onde águas recuaram. Estradas podem ter enfraquecido e podem entrar em colapso sob o peso de um carro.
• Ficar fora de qualquer edifício, se está cercado por enchentes.
• Tenha muito cuidado ao entrar em prédios, pode haver danos ocultos, particularmente em fundações.

Mantenha-se Saudável
Uma inundação pode causar danos físicos e estresse emocional. Você precisa cuidar de si mesmo e sua família, você precisa se concentrar na limpeza e reparação.
• Evite enchentes, a água pode ser contaminada por óleo, gasolina ou esgoto.
• Concerte sistemas danificados como fossas sépticas, poços e sistemas de lixiviação, o mais rapidamente possível. Sistemas de esgoto danificados são sérios riscos à saúde.
• Ouça as notícias para saber se o abastecimento de água da comunidade é seguro para beber
• Limpar e desinfetar tudo o que ficou molhado. Lama trazida e deixada por enchentes podem conter esgoto e produtos químicos.
• Descanse com freqüência e coma bem.
• Manter uma programação administrável. Faça uma lista de trabalhos a fazer, um por vez.
• Discuta suas preocupações com os outros e procurar ajuda. Contate Cruz

Vermelha ou equivalente para obter informações sobre apoio emocional disponível na sua área.

Limpando e reparando a sua casa

• Desligue a energia elétrica no disjuntor principal ou caixa de fusíveis, mesmo que a energia esteja oficialmente desligada. Dessa forma, você pode decidir quando sua casa esta seca o suficiente para ligá-lo novamente.
• Obter uma cópia do livro Reparando sua casa inundada (737KB PDF) que está disponível gratuitamente no site da Cruz Vermelha Americana. Vai dizer-lhe:
• Como entrar em sua casa com segurança.
• Como proteger sua casa e pertences de mais danos.
• Como registrar danos para sustentar reivindicações de seguro e pedidos de ajuda.
• Como verificar a existência de vazamentos de gás e água e como ter o serviço restabelecido.
• Como limpar eletrodomésticos, móveis, pisos e outros pertences.
• A Cruz Vermelha pode fornecê-lo com um kit de limpeza: vassoura, balde, e produtos de limpeza.
• Contate o seu agente de seguros para discutir reivindicações.
• Ouça a sua rádio para obter informações sobre a assistência que pode ser fornecida pelo governo estadual ou federal ou de outras organizações.
• Se você contratar empresas de limpeza ou reparação de empreiteiros, verificar as referências e não se esqueça de verificar se eles são qualificados para fazer o trabalho. Desconfie de pessoas que dirigem pelos bairros oferecendo ajuda na limpeza ou reparação de sua casa.

Escoteiro Cinza

SHTF : As 24 horas cruciais

Independente do cenário que se apresente, o tempo é a maior ameaça a um sobrevivencialista/preparador. Seja para aplacar a fome estando já debilitado com hipoglicemia, seja procurando água já desidratado e sem forças, seja entre a visada e o disparo numa situação de confronto armado.
O tempo dita as regras, não perdoa, e na maioria dos casos extremos, é implacável e inevitável.
Então, o que fazer? Como proceder? Quais meios são necessários para garantir que o tempo seja nosso aliado quando tempos difíceis se instalarem?
Veremos isso ao longo desse artigo.
Todos sabemos que algumas preparações são imprescindíveis em uma situação SHTF. Para o início desse cenário de 24 horas, tenha planos de contingência e listas de compras elaboradas com antecedência.
Isto vai poupar tempo quando temos **24 horas ou até menos**, sempre focando que estamos correndo contra o tempo, obtendo todas as preparações que necessitam de deslocamento com transporte.
Quando se tem 24 horas de prazo somente, você estará restrito a recursos locais. Faça suas compras antes de você fazer outros passos preparatórios,

porque haverão um monte de pessoas com a mesma idéia de limpar supermercados e lojas - especialmente para itens que não são fortemente abastecidos ou a procura é muito grande.

Algumas considerações prévias:
Segundo especialistas e outros estudos pertinentes, o prazo para haver problemas sérios que incluam desordens sociais é de **72 horas**. Então **24 horas é 1/3 do tempo necessário para se preparar e evadir** (veja o retângulo branco na foto para um melhor entendimento).
Esse artigo foca na questão principal em que **já havia uma pré-preparação** e **não se começaria do zero**, aliás, nem teria como. Ele aborda a **exceção da busca extra** por itens que, dependendo da ocorrência, podem não estar listados ou são **emergenciais**. Esse artigo serve **PRINCIPALMENTE PARA QUEM NÃO PODE SE PREPARAR** tão bem, e na hora que menos esperava, o **SHTF ACONTECEU**.
Uma SHTF de apagão **é diferente** de uma SHTF financeira e dependendo do evento, **a lista de prioridades pode mudar**. O espírito da matéria se refere á **reforçar** as provisões ou buscar alguma coisa em **caráter de emergência**, isso seria feito por **todas** as pessoas do grupo ou **no mínimo duas**, uma dando backup para a outra.
Já estando com família em um cenário desses (bug out), é necessário considerar que o risco é muito maior. Maior o tempo de deslocamento, maior tempo de exposição. Se você contar com uma pessoa só, no caso, você mesmo e só você, o tempo é realmente curto. **A opção de ficar ou sair é por conta do protagonista**. Se seu intuito é **permanecer (bug in)**, acredito então que o artigo não seria aplicável como uma estratégia própria nesse tipo de caso.
Vamos então aos passos:

O PRIMEIRO PASSO seria avaliar o cenário. Ameaças diferentes exigem preparações um tanto diferentes. Armas nucleares, distúrbios civis, apagões prolongados e pandemias são casos especiais, com etapas adicionais.

O SEGUNDO PASSO é sempre rever o estoque atual e atualizar a lista de compras, fazendo isso mais ou menos uma vez por mês. Por ter uma lista, você economiza tempo ao fazer compras e você pode priorizar com base na quantidade de recursos. Quando você fizer isso, avalie as suas necessidades pessoais e os itens que estão faltando - mas dependendo do cenário instalado talvez você precise reordenar suas prioridades quanto á itens específicos. E somente sair em caráter excepcional e emergencial, mas isso fica a seu critério. Não estou afirmando que você terá que sair, muito ao contrário.

O TERCEIRO PASSO se for necessário, é verificar o seu saldo em conta corrente. Sob um cenário SHTF, você pode não ter nenhum acesso a serviços bancários por um período de curto prazo (por exemplo, enchentes, alagamento ou mesmo um simples "feriadão") ou uma perda permanente de acesso (colapso econômico, apagão prolongado). Mesmo se você for capaz de obter acesso mais tarde, você não pode garantir que o seu dinheiro terá o mesmo valor - especialmente depois de um colapso econômico mundial.

O QUARTO PASSO se for necessário, é ir ao seu banco e tirar a quantidade máxima de dinheiro que você pode a partir de suas contas, se isso for possível de acordo com o tipo de SHTF. Logicamente se for um SHTF tipo apagão, não há nada a se fazer. Voltando à linha de raciocínio, há dois limites diários por conta e há também limites em termos de quanto dinheiro a maioria das agências bancárias tem entre si. O banco não costuma ter muitos clientes pedindo a retirada de grandes quantias. Se possível, tenha em mãos o telefone do seu gerente. O mais importante é você **SEMPRE** ter dinheiro em espécie guardado. Pode ser ouro ou prata também.

O QUINTO PASSO é a sua primeira prioridade: COMIDA. Se for necessário sair, comece com atacados e evite supermercados. Mesmo com um bom programa de armazenamento de alimentos, você sempre percebe que falta algo. Gaste seu dinheiro com alimentos que não precisam de refrigeração. Estocar café, álcool, suprimentos de conservas, enlatados e demais alimentos que você sempre utiliza. Além disso, você deve pensar sobre a compra de alimentos para desidratar ou já desidratados - na primeira opção, você pode fazer isso no final do dia ou nos próximos dias.
O SEXTO PASSO se for necessário, são equipamentos. Sua próxima parada deve ser uma loja de armas local ou uma loja de artigos esportivos. Caso possua uma arma, obtenha mais munição se for possível. Sobre a parafernália de equipamentos, aconselho a pensar se vale à pena, pois não haveria tempo de comprar tudo que falta, isso presumindo que a parte vital, ou estaria em casa ou no BOL.

O SÉTIMO PASSO são combustíveis. Se possível, pare no posto de gasolina e encha o tanque. Além disso, encha cerca de 5-10 galões plásticos de 5 litros. Se encontrar galões com maior capacidade será melhor. Obtenha tanques de propano adicionais (gás de cozinha). Também obtenha mais carvão e lenha. Combustível e calor são prioridades, especialmente no inverno.

O OITAVO PASSO é comprar recipientes para armazenar água, se for necessário. Suas prioridades são galões de água e sacos de lixo grandes (usar como forros para latas de lixo e banheiras e depois preencher com água e tampá-los). Quando você chegar em casa depois de todas as suas compras, encher todos eles com água. Uma piscina de 2000-3000 litros também serve. Se você já tem tudo estocado, ótimo.

O NONO PASSO se necessário, é atualizar seus suprimentos médicos. Se há uma ameaça de pandemia ou o SHTF é de ordem biológica, tenha máscaras N95 além de medicamentos. Também estoque produtos de higiene se possível.

O DÉCIMO PASSO é estocar sacos de feijão, arroz, aveia, milho e grãos variados. Lembre-se que você não precisa apenas utilizar as garrafas PET já preparadas. Você pode deixar para usá-las posteriormente. Dependendo do cenário de ameaça, você também pode querer comprar sementes, equipamentos agrícolas e de gado, se possível. Se você já tem tudo isso estocado, ótimo.

O DÉCIMO PRIMEIRO PASSO é a preparação para distúrbios civis. Se necessário, reforce portas e janelas, muros e portões. Compre madeira, pregos, arame farpado, serpentinas e demais produtos que visem fortalecer sua construção. Se morar em sobrado, fique na parte de cima. Em casa térrea, escolha o quarto mais próximo dos fundos da casa. Isso se houve uma anomalia e você não conseguiu sair em 24 horas e quer terminar de se preparar, lembrando que a cada minutos que passa, ficará mais difícil.

O DÉCIMO SEGUNDO PASSO é sobre o seu dinheiro. Antes de gastar todo o dinheiro em itens mais caros, bens comerciais ou ouro/prata, verifique se você está seguro em todos os itens abrangidos acima primeiro. Geradores seriam uma boa alternativa, mas lembre-se que eles só são bons, desde que você tenha combustível para alimentá-los. Se você investir todo o dinheiro restante em ouro/prata tenha certeza que haverá um local seguro que faça essa transação. Ao comprar, utilize primeiro cartões de crédito, em seguida, cheques e depois cartões de débito antes de usar dinheiro em espécie. Mas isso somente se houver necessidade. Faça isso somente com extrema cautela.

O DÉCIMO TERCEIRO PASSO é a evasão. Se você já tem um plano de evasão, agora é o momento de reunir a sua família, carregar seus veículos, e botar o pé na estrada rumo ao seu destino (Bug Out Location).
Jean Steeler PreppingtoSurvive

Plano de Evacuação

Podem ocorrer situações em que você decide fugir ou pode haver situações em que você será forçado a sair. Siga estas instruções para a evacuação:

• Planeje lugares onde sua família e você vão se encontrar, tanto dentro como fora de sua vizinhança imediata. Use o Plano de Emergência da Família para decidir desses locais antes de um desastre.
• Se você tem um carro, mantenha um tanque cheio de combustível se uma evacuação parece provável. Mantenha meio tanque de gasolina nele em todos os momentos, em caso de uma necessidade inesperada de evacuar. Postos de gasolina podem ser fechados durante emergências e incapazes de bombear combustível durante quedas de energia. Planeje para utilizar um carro por família para reduzir o congestionamento e atraso.
• Familiarize-se com rotas alternativas e outros meios de transporte fora da sua área. Escolha vários destinos em diferentes direções para que você tenha opções em caso de emergência.

• Sair mais cedo o possível para evitar ser preso no mau tempo.
• Siga rotas de evacuação recomendados. Não tome atalhos, pois eles podem ser bloqueados.
• Esteja alerta para os perigos da estrada, tais como pista molhada ou pontes e linhas de energia derrubadas. Não dirija em áreas inundadas.
• Se você não tem um carro, planeje como você vai sair. Fazer acordos com a família, amigos ou o governo local.
• Leve o seu kit de alimentação de emergência , a menos que você tenha motivos para crer que tenha sido contaminado.
• Ouça um rádio de pilhas e siga as instruções de evacuação locais.
• Leve seus animais de estimação com você, mas tenha em mente que animais não são permitidos em abrigos públicos. Planeje como você vai cuidar de seus animais de estimação em caso de emergência .
Se o tempo permitir:
• Ligue ou comunique o seu contato fora do estado marcado em seu plano de comunicação da família. Diga-lhes para onde está indo.
• Proteja sua casa, fechando e trancando as portas e janelas.
• Desligue equipamentos elétricos, como rádios, televisores e aparelhos de pequeno porte. Deixe freezers e refrigeradores conectados a menos que haja um risco de inundação. Se houver danos à sua casa e que seja instruído a fazê-lo, desligue a água, gás e eletricidade antes de sair.
• Deixe uma nota dizendo aos outros quando você saiu e para onde está indo.
• Use sapatos e roupas que oferecem alguma proteção, como calças compridas, camisas de mangas compridas e um boné resistente.
• Verifique com os vizinhos que podem precisar de uma carona.

Escoteiro Cinza

Risco de mais um apagão no Brasil em larga escala?

(Será que amanhã passaremos a mesma situação da Argentina?)

Neste cenário descrito acima, por uma série de razões, infelizmente tudo leva a crer que sim. Na Argentina assim como no Brasil, não existe planejamento. Buenos Aires e demais cidades ficaram 6 dias sem energia. Emblemáticos bairros da capital federal, como Almagro, Flores, Palermo, Belgrano, entre outros, ficaram às escuras e sem ar-condicionado enquanto os termômetros da cidade atingem temperaturas de 36 graus - altíssimas para os costumes locais. Milhares de pessoas foram afetadas em suas casas e locais de trabalho. Comerciantes reclamam de perdas de suas mercadorias e prejuízos financeiros. Caos, violência e saques por todo lugar. De todas as ameaças que podem acometer uma cidade, a mais provável de ocorrer é um apagão generalizado. Nossa sociedade é totalmente dependente de eletricidade, nada funciona sem ela e como as pessoas comuns são incapazes de fazer qualquer coisa sem seus instrumentos elétricos, o caos rapidamente se instala. Ao contrário do que muitos imaginam, não é necessário um período muito grande sem energia para gerar desordem, mesmo um apagão curto de 72 horas seria capaz gerar uma situação caótica de grandes proporções, com consequências fatais. Para se criar um plano eficiente, analisemos este cenário a partir de três pontos: Causas, efeitos e o que fazer.

Causas

Analisar as causas de uma ameaça é importante para verificar o risco delas se tornarem reais, um apagão pode acontecer por diversas razões, a principal delas é uma baixa no nível de água nos reservatórios das usinas, como nossa matriz energética é primordialmente hidrelétrica e não há nenhum sistema auxiliar alternativo eficiente, um ano de estiagem prolongada pode causar um grande apagão. Em pouco mais de uma década o Brasil passou por três sérios episódios de crise de energia. No início de 2001 a população brasileira teve que adotar uma ampla e duradoura política de racionamento para evitar o risco de apagão. Em 10 de Novembro de 2009 não teve jeito; o apagão aconteceu e deixou às escuras nove estados, incluindo toda a região sudeste brasileira. No início de 2013, mais uma crise: reservatórios extremamente baixos em pleno verão - época de maior demanda energética e agora recentemente, mais um episódio com 4 horas sem energia e com sempre, além de ser uma tragédia anunciada, nada mudou. Mas sabem por que falta energia quando falta chuva? Porque há erro de planejamento. E sabem por que há erro de planejamento? Porque falta investimento. A falta de chuvas e a má gestão do setor energético nacional fazem o país chegar a uma situação limite: o Brasil, de tempos em tempos, é obrigado a conviver com risco de racionamento ou mesmo de desabastecimento de energia elétrica e de gás. Quando chove pouco, as usinas hidrelétricas brasileiras geram menos energia do que são capazes, porque há pouca água disponível. Tanto em 2001 quanto em 2013, os reservatórios operaram em níveis baixíssimos — em torno de 30% do total. Para evitar apagões, as usinas termelétricas do país são ativadas e passam a operar em plena capacidade. Essas usinas podem ser movidas a gás, carvão ou óleo. Dos três, o gás é o insumo mais barato e mais limpo, mas sua oferta no Brasil é finita. Além do produto que vem do gasoduto Brasil-Bolívia, o país ainda importa gás liquefeito, mas a Petrobrás, eventualmente, encontra dificuldades em importá-lo, sendo obrigada a tirar gás dos consumidores industriais para continuar abastecendo as térmicas. Concluindo a análise, podemos ver que as possibilidades de um apagão são bastante plausíveis e já estão ocorrendo.

Efeitos

Analisemos agora o cenário em si, nas primeiras horas tudo transcorreria de maneira relativamente tranquila com as pessoas aguardando o retorno da energia, se acontecer durante a tarde ou a noite as pessoas retornam para suas casas sem maiores transtornos além do trânsito caótico (quanto maior a cidade, maior o problema), mas após o primeiro amanhecer sem energia e sem informações os problemas começam a se agravar. Alguns vão tentar voltar a sua rotina, mas como sem energia elétrica nada funciona, será impossível

continuar a exercer sua função normalmente, comprar e vender se tornaria difícil pois não se poderia usar cartões; os estabelecimentos maiores e mais informatizados não abririam, então o caos começa. Alimentação é o primeiro problema, bares e restaurantes não abrirão, a comida estocada começa a estragar, os supermercados sem poder vender começarão a ser saqueados, sem polícia para coibir crimes os homicídios e estupros serão cometidos livremente. Hospitais não funcionarão, não haverá médicos ou enfermeiros, os remédios que necessitam de refrigeração estarão estragados, os doentes logo começarão a morrer e as vítimas da inevitável violência não poderão ser atendidas. Isso tudo em apenas poucas horas sem eletricidade, se a situação se prolongar um pouco mais a situação pode piorar, e muito. Sem energia o sistema de purificação e bombeamento de água fica comprometido, os estoques de água potável acabam e aí a coisa fica séria, sem água não há higiene, portanto estaríamos diante de uma emergência sanitária gravíssima, muitos adoeceriam e não teriam como se tratar, lembrando que gripes e diarreias matam por desidratação, os mortos não seriam recolhidos e muitos se recusarão a queimá-los. Quando os alimentos começassem a acabar o nível de violência aumentaria muito, não seria mais como os saques a estabelecimentos comerciais, seria todos contra todos e enfrentar uma horda pessoas desesperadas, sujas, doentes e com fome. Você está preparado para isso?

O que fazer?

Estima-se se um apagão prolongado pode matar metade da população de uma grande cidade em pouquíssimo tempo, portanto, se não queremos estar na metade dos mortos devemos tomar algumas medidas preventivas antes, durante e depois do fato.

Antes

Faça as preparações sobrevivencialistas básicas:

- Mantenha um estoque de água, comida e combustível para o maior tempo possível.
- Mantenha um estoque de medicamentos e produtos de higiene para todos de sua família ou grupo.
- Possua meios de defesa e cultive sua habilidade em utilizá-los.
- Tenha um plano de emergência e certifique-se que todos estão cientes dele.
- Prepare um ou mais locais de refúgio caso necessite abandonar o local onde está.
- Esteja bem equipado (no caso de apagão especificamente é importante ter lanternas e carregadores de bateria a dínamo ou solares).

Durante
- Reúna rapidamente seu grupo, família ou animais.
- Certifique-se que seus equipamentos estão funcionando (é sempre bom ter extras).
- Não use, nem permita que usem velas para iluminação. Se não tiver outra forma, acondicione-a dentro de um pote de vidro para evitar incêndios.
- Alimente-se primeiro com os produtos perecíveis que ainda estiverem bons para o consumo.
- Se você mora em uma cidade grande você precisa deixá-la.
- Desloque-se a noite e não pare por nada até chegar ao seu refúgio.

Esses procedimentos são para aqueles que tomaram as devidas precauções antes do fato, caso você não tenha se prevenido as suas chances de sobrevivência diminuem bastante e você terá de usar a força para sobreviver a essa situação.

Caso tudo tenha saído como planejado guarde tudo em um local discreto, faça um revezamento de turnos de vigilância para proteger as pessoas e os suprimentos e comece a pensar em alternativas, lembre-se que nessa situação as leis e as normas de boa convivência não existem e portanto essa situação não é sustentável por muito tempo.

Depois
Quando a energia for restabelecida não retorne imediatamente de seu refúgio, a situação demora a se normalizar (quanto maior for o tempo sem luz maior é o tempo necessário para tudo voltar ao normal).
Procure informar-se pelo rádio, pela TV, pela internet e ligando para conhecidos para ter a real dimensão dos fatos.
Quando tudo estiver seguro retorne e reconstrua o que foi destruído.
Para uma melhor assimilação e aprofundamento no tema, você pode ler meu outro post "SHTF : As 24 horas cruciais"

Jean Steeler

Sobrevivência em zona de confronto armado

Seção I. Movimento
Movimento nas áreas urbanas é a primeira habilidade fundamental que o preparador deve dominar. Técnicas de movimentação devem ser praticadas até que se tornem habituais. Para reduzir a exposição ao fogo inimigo, o preparador evita áreas abertas, evita expor sua silhueta, e seleciona a próxima posição coberta antes de deslocar-se.

Cruzando áreas abertas
Áreas abertas como ruas, becos e parques devem ser evitadas. Eles são zonas naturais para grupos de combate ou snipers. Essas áreas podem ser cruzados com segurança se o indivíduo ou líder de pequeno grupo executa certos fundamentos como o uso de granada de fumaça para esconder o movimento. Ao empregar a fumaça como uma cobertura, tenha em mente que os sistemas de mira térmica podem ver através da fumaça. Além disso, quando a fumaça for aplicada em uma área aberta, o inimigo pode optar por abrir fogo contra a nuvem de fumaça.

a. Antes de se mudar para outra posição, o sobrevivencialista faz um reconhecimento visual, seleciona a posição que oferece a melhor cobertura e ocultação, e determina a rota que ele leva para chegar a essa posição;
b. O sobrevivencialista desenvolve um plano para o seu próprio movimento. Ele corre a menor distância entre edifícios e se move ao longo do edifício para a próxima posição, reduzindo o tempo que estará exposto ao fogo inimigo.

Movimento: paralelo aos edifícios

Sobrevivencialistas e seus pequenos grupos podem não ser sempre capazes de usar o interior dos edifícios, e precisam mover-se do lado de fora. Fumaça, fogo de supressão, cobertura e ocultação devem ser usados para ocultar o movimento. O sobrevivencialista move-se paralelamente ao lado do edifício (mantenha pelo menos 10 centímetros de distância da parede para evitar ricochetes e esfregar ou bater na parede), permanece na sombra, apresenta uma silhueta baixa, e move-se rapidamente para a sua próxima posição. Se um artilheiro inimigo no interior do edifício atirar no preparador, ele se expõe ao fogo dando a chance para que outros membros do grupo forneçam cobertura. Um artilheiro inimigo mais para baixo da rua teria dificuldade em detectar e acertar o sobrevivencialista .

Movimento: passando por janelas
As janelas apresentam outro perigo para um individuo em fuga. Os erros mais comuns são a exposição da cabeça em uma janela do primeiro andar e não estar ciente de janelas do porão.
a. Ao usar a técnica correta para a passagem de uma janela do primeiro andar, a pessoa permanece abaixo do nível da janela e perto na lateral do edifício. Assim garante que não exponha sua silhueta na janela. Um artilheiro inimigo dentro do edifício teria de expor-se a fogo para tentar alcançá-lo.
b. As mesmas técnicas utilizadas na passagem por janelas do primeiro andar são usadas ao passar janelas do porão. Um indivíduo não deve caminhar ou correr por uma janela do porão, uma vez que ele apresenta um bom alvo para um atirador inimigo dentro do edifício. O sobrevivencialista deve ficar perto da parede do edifício e passar ou saltar pela janela, sem expor as pernas.

Movimento: Em torno de cantos e esquinas
A área em torno de um canto deve ser observada antes do sobrevivencialista mover-se. O erro mais comum que alguém comete em um canto é permitir que sua arma se estenda além do canto expondo sua posição (este erro é conhecido como a sinalização de sua arma). Ele deve olhar de um ponto abaixo da altura

onde um inimigo espera vê-lo (rente ao chão se possível). O sobrevivencialista deita-se no chão e não estende nenhum objeto além da esquina do edifício. Se disponível ele usa um capacete balístico e só expõe sua cabeça (ao nível do solo) o suficiente para permitir a observação. Outra técnica de canto que é usada quando é necessária a velocidade é o método "fatiando a torta". Este procedimento é feito apontando a arma (se disponível) para além do canto na direção em que se pretende seguir (sem passar a arma) andando de lado no entorno da esquina em uma forma circular com a arma apontando para onde estaria um possível atirador. Uma técnica mais simples é utilizar um pequeno espelho ou objeto metálico polido o suficiente para visualizar além da esquina sem se expor. Prende-se o espelho numa pequena haste, galho ou mesmo em um canivete e então expõe-se o espelho de maneira que torne possível a visualização.

Pulando uma muro
Cada sobrevivencialista tem que aprender o método correto de pular um muro. Depois que ele reconhece/visualiza o outro lado, ele rola por cima do muro rapidamente, mantendo uma silhueta baixa. A velocidade de seu movimento e uma silhueta baixa nega ao inimigo um bom alvo.

Uso de portas
Portas não devem ser utilizadas como entradas ou saídas, uma vez que estão normalmente cobertas por fogo inimigo. Se o individuo deve usar uma porta como saída, ele deve mover-se rapidamente para a sua próxima posição, mantendo-se o mais baixo possível para evitar mostrar a própria silhueta. Pré-seleção de posições, velocidade, uma silhueta baixa, e o uso de fogo de cobertura devem ser enfatizados ao sair por portas.

Movimento: Entre posições
Ao se mudar de posição para posição, cada membro deve ter cuidado para não entrar na linha de tiro de seus fogos de apoio. Quando ele chega a sua próxima posição, ele deve estar preparado para cobrir o movimento de outros membros de seu grupo. Ele deve usar sua nova posição de forma eficaz e disparar sua arma cobrindo os demais.

a. O erro mais comum que alguém comete quando dispara de uma posição abrigada é fazê-lo por cima de sua cobertura com um prédio na sua retaguarda apresentando um silhueta facilmente visível. Ambos fornecem o inimigo um alvo fácil. A técnica adequada para disparar a partir de uma posição coberta é a disparar em torno, do lado da cobertura, o que reduz a exposição ao inimigo.

b. Outro erro comum é um atirador destro disparar a partir do ombro direito em torno do canto esquerdo de um edifício. Um atirador canhoto em torno do canto esquerdo de um edifício aproveita a cobertura oferecida pelo edifício. Destros e canhotos devem ser treinados para adaptar cobertura e ocultação para caber sua orientação manual. Sobrevivencialistas devem ser capazes de disparar com ambos os ombros.

Movimento: Dentro de um edifício
Quando estiver operando em condições de precisão, técnicas de movimento podem ser modificadas com base na técnica de limpeza de sala. O terreno, a situação do inimigo, visibilidade, e a probabilidade de contato ditam técnicas de movimento.

Movimento Individual
Ao mover-se dentro de um edifício, o sobrevivencialista evita apresentar sua silhueta em portas e janelas. Ao mover-se nos corredores, ele não deve se mover sozinho. Se disponível, ele se move com pelo menos outro membro para a segurança. O sobrevivencialista deve tentar ficar 10 a 15 centímetros de distância de paredes quando em movimento; esfregar-se contra as paredes pode alertar o inimigo do outro lado, ou, se atacado por um inimigo, ricochetes tendem a viajar paralelo a uma parede.

Seção II. Técnicas, táticas e procedimento contra snipers

Contramedidas passivas
Contramedidas passivas impedem o atirador de adquirir um alvo claro ou prevenir que seus disparos causem vítimas. Muitas contramedidas passivas não são exclusivas para a luta contra os atiradores inimigos. São ações de senso comum tomadas por unidades de infantaria bem treinadas em uma área de combate para limitar a exposição e minimizar as baixas.
Assim sendo, podem ser aplicadas por indivíduos em fuga de zonas de combate. Medidas passivas contra franco-atirador raramente obtêm sucesso por si mesmo. Elas podem ser politicamente e psicologicamente eficazes em termos de redução de vítimas e do nível de violência, mas muitas vezes são em última análise, contraproducente para o principal objetivo do preparador. Eles tendem a isolar o preparador, especialmente durante as operações de busca de recursos e evasão, quando uma presença visível é muitas vezes inevitável. Elas tendem a criar uma mentalidade de cerco, e passam a iniciativa para o atirador.

Entre as contramedidas passivas mais comuns estão às seguintes:

1- Limitar a exposição
Considere o seguinte ao limitar a exposição:
Use rotas cobertas e escondidas.
Evite praças abertas e cruzamentos.
Fique longe de portas e janelas.
Mover ao longo do lado da rua, e não no centro.
Mova-se nas sombras.
Disperse, não ande em grupos.
Evite áreas iluminadas à noite.
Evite mostrar sua silhueta contra luzes ou a linha do horizonte.
Mova-se rapidamente através de áreas abertas que não podem ser evitadas.
Permanecer agachado ou deitado atrás de cobertura ou ocultação sempre que possível.
Se seu grupo esta montando acampamento, mantenha a cobertura com uma lona montada para escondê-los. Esta medida preventiva não pode ser utilizada se houver ameaça de emboscada por saqueadores, além de atiradores de elite, pois a lona bloqueara sua visão.
Evite reunir em grandes grupos no aberto.
Permaneçam dispersos.
Evite usar emblemas ou insígnias de forças de segurança óbvias.

2- Usar equipamento de proteção
O capacete Kevlar e colete de proteção nem sempre vão parar um projétil do sniper, mas eles vão reduzir significativamente a gravidade dos ferimentos. Eles devem ser usados a qualquer momento em que você estiver exposto a potenciais franco-atiradores. Todos os membros do seu grupo devem usar essa proteção tanto quanto ela estiver disponível.

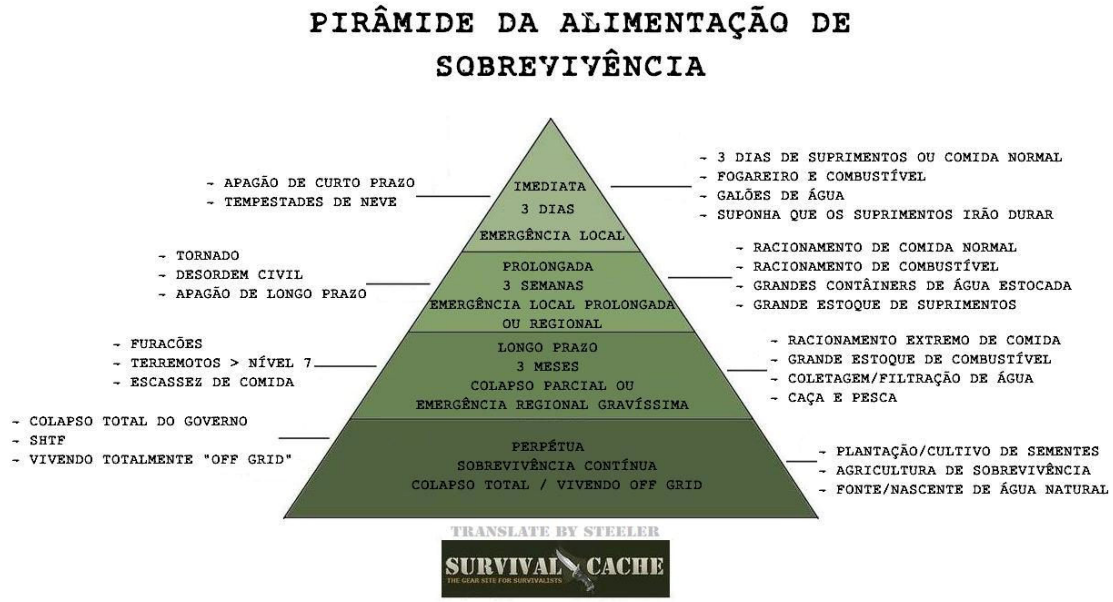
3- Utilizar Veículos Blindados.
Sempre que possível, movimente-se na área urbana em um veículo protegido com o mínimo de exposição possível. Evite veículos de carga aberto dos lados. Improvise uma armadura veicular contra fogo de armas leves para todos os veículos do seu grupo com chapas de aço nas portas. Não esqueça de proteger a frente do motor, uma área vulnerável, que se atingida pode parar o veiculo instantaneamente

4- Erguer telas e escudos.
Use telas de lona ou plástico simples para fazer um beco ou rua encoberto muito mais seguro para o tráfego de pedestres. Adaptar lonas nas janelas para permitir a visão para fora, enquanto escondendo pessoal dentro. Use barreiras de concreto móveis para fornecer proteção para o pessoal em posições estáticas. Use itens comuns, tais como tambores e sacos de areia de 55 galões cheios de entulho, para dar cobertura (útil para prédios ou bases onde o preparador pode permanecer algum tempo).

5- Negar ao Inimigo o uso de terreno elevado
Ou ocupar tal terreno com forças amigas ou modificá-lo para torná-lo menos útil para um sniper inimigo. Derrube prováveis esconderijos. Limpar mato e entulho. Empilhe terra e entulho em frente a prédios para bloquear linhas de visão para franco-atiradores.

6- Distração por granada de fumaça
Use fumaça para obscurecer do campo de visão do sniper e limitar a eficácia de seus disparos. Uma atmosfera clara é necessária para o exato disparo de longo alcance. Névoa de fumaça pode ser mantida ao longo de grandes áreas por longos períodos sem prejudicar significativamente as operações amigáveis. Cortinas de fumaça podem ser criados de forma rápida e sustentados por períodos curtos para que você possa se mover e cumprir seu objetivo.

Escoteiro Cinza – Manual Americano de Combate Urbano FM 3-6-11



Mini lâmina auxiliar de sobrevivência

Militares, Bushcrafters, Sobrevivencialistas, Trekkers, Alpinistas, Mountain Biker´s, Cross country´s, ATV'ers, Off-roaders, e outros cujas atividades os levam muito longe...

A maioria opta por equipamentos de qualidade. Afinal todos levam muito a sério sobre suas atividades ao ar livre. E se um equipamento não é bom, nossa vida pode estar em jogo. Mas não necessariamente temos que gastar muito em alguns casos.

Apresento uma Mini Lâmina Auxiliar de Sobrevivência feita com um pedaço de serra carbono, comumente usada para corte em metal.

Lâminas de serra de carbono são muito duras, pois são construídas com aço de alto carbono. Elas ainda tem uma vantagem muito boa, pois não perdem o fio facilmente, mas também são frágeis, pois uma lâmina muito longa pode se quebrar facilmente se as condições de trabalho forem intensas.

Por isso uma lâmina curta é ideal, além de durar um bom tempo e ter uma infinidade de utilidades em um kit de sobrevivência. Cada lâmina possui um orifício em cada extremidade, o que ajuda muito para colocar um cordão de paracord, auxiliando o "pega" e deixando o manuseio mais fácil.

Essa lâmina foi projetada para caber em kits de sobrevivência, embora haja uma série de maneiras para utilizar esta lâmina confortavelmente no dia a dia. Por exemplo, o paracord pode ser removido, e as linhas de nylon dentro dele podem ser utilizadas para amarrar a lâmina e fazer um arpão de pesca ou arma de defesa contra predadores, bem eficaz.

Caso queira incrementar o cabo, utiliza-se o emborrachamento à frio, tornando o cabo igual á alicates isolados.

Esse tipo de lâmina é bem funcional. A melhor é serra bi-metal da Starret. O processo para desbaste inicial é um esmeril e para não aquecer a lâmina arrefecimento à água. A têmpera não é afetada por causa do resfriamento. O acabamento e o fio, utiliza-se de preferência uma mini-retífica. Para conservar a lâmina é utilizado silicone líquido ou spray, dentro de um filme plástico.

Jean Steeler, Projeto M40

Questões de segurança sobre a sua residência

Uma de suas primeiras linhas de defesa é o exterior da sua casa. Aqui estão algumas questões sobre o exterior da sua casa e que tipo de mensagem você está mandando para assaltantes em potencial.

O número da sua casa é claramente visível da rua? Por outro lado, caso precisasse pedir ajuda o mais rápido possível em uma emergência, sua casa seria facilmente encontrada? Um numeral claro e bem visível irá lhe ajudar com isso.

Você tem plantas de paisagismo em frente das janelas? Roseiras, cactos e outras plantas espinhosas vão deter ladrões de entrar pelas janelas. Grades ajudam muito nessa questão.

Existe lixo acumulado ou detritos de construção próximos à sua casa? A área ao redor dela está limpo, sem entulhos? Mantendo os arredores limpos irá desencorajar alguém que tenha intenções de entrar na sua propriedade para roubar, se escondendo nos escombros.

Há o descarte de embalagens de vários itens de ponta (TVs Lcd, computadores, etc) na frente da sua casa? Deixando este tipo de embalagem à mostra, permite que assaltantes em potencial saibam que tipo de itens você guarda dentro de casa.

Você tem iluminação adequada em sua casa? Com o toque de um botão, você consegue iluminar todas as áreas ao redor de sua casa? Iluminação adequada ajuda muito quando existe a desconfiança que há alguém na sua propriedade.

Todos os bens do lado de fora estão seguros? Você não deixa chaves do carro ou da moto no contato quando não estão em uso, certo?

Você tem uma mangueira de jardim ou mesmo um extintor de incêndio facilmente acessível? Esses itens são úteis para combater incêndios inesperados.

O exterior da sua casa parece bem conservado? Um aspecto desleixado e uma aparência exterior relapsa pode aparentar casa abandonada e ser um convite para assaltantes.

Você inspeciona regularmente grandes árvores no seu quintal e verifica se elas estão em condições precárias? Melhor derrubar árvores doentes, em vez de esperar por uma tempestade fazer isso por você.

A garagem da sua casa é aberta? Dependências muitas vezes contêm ferramentas e outros itens valiosos que os ladrões procuram. Não as deixe à mostra.

Você tem sinais de aviso publicado? Não invadir e cuidado com o cão, são alguns exemplos para que as pessoas saibam que você é sério sobre a proteção de sua propriedade.

Você sempre fecha e trava as portas quando você entra ou sai de casa (incluindo a porta da garagem)? Deixando portas e janelas destrancadas ou deixar a porta da garagem aberta, é um convite para ter sua casa assaltada.

Suas cortinas ou persianas ficam fechadas de modo que irá tornar mais difícil para as pessoas verem o que tem dentro da sua casa? Não deixe itens valiosos da sua casa em exibição para qualquer um que passa.

Quando você sai de férias você tem alguém para pegar o jornal, bem como verificar se a sua casa está ok? Se você viaja por um longo período, é uma boa idéia ter uma pessoa de confiança que regularmente vá verificá-la.

Será que todos os membros da família respeitam a regra de não falar sobre os itens que sua família possui (armas, ouro, etc) bem como não falar sobre os planos de férias ou outras ocasiões em que a sua casa vai estar desocupada? Falar sobre objetos de valor em uma casa pode fazer que você seja uma vítima de roubo ou invasão de domicílio.

Jean Steeler, Preppertosurvive

Sobre movimentação evasiva ou de reconhecimento

Toda a movimentação feita, seja de reconhecimento ou evasão para evitar uma captura, deve seguir algumas regras básicas. É muito importante a execução e a tomada de decisão no que se refere à sobrevivência em um cenário aonde tudo demanda da capacidade de observação e camuflagem, sendo ambas essenciais para o sucesso da empreitada.

A primeira via de regra é o local original da movimentação. Esse é o ponto

aonde uma ou mais pessoas se reúnem e iniciam o reconhecimento do local ou fuga. Uma vez no terreno, tomando sua localização através de um mapa, o grupo ou indivíduo escolhe ou não uma posição melhor. O ponto de movimentação inicial deve ser de fácil localização, e nele deve-se passar o menor tempo possível.

A primeira medida a se tomar no ponto inicial será:

- Verificar necessidade de atendimento de primeiros socorros, caso seja necessário
- Fazer um inventário de seu equipamento (decidir o que deve ser abandonado, destruído ou mantido)
- Camuflar-se
- Certificar-se de locais que podem se tornar esconderijos temporários
- Conhecer as rotas principais e alternativas ao longo do percurso
- Manter sempre a segurança perimetral
- Se for um grupo, dividi-lo em elementos menores. O elemento ideal deverá conter 2 ou 3 membros, dependendo do equipamento ou experiência do grupo

Sobre transposição de obstáculos, é necessário cuidado, pois é um momento muito crítico, pois o indivíduo ou o grupo poderá deixar sua posição vulnerável devido à exposição e perda da camuflagem.

Tomando extremo cuidado e ao mover-se, ele deve evitar o seguinte, mesmo que isso lhe custe mais tempo ou energia para transpor:

- Obstáculos naturais ou não e barreiras
- Estradas e estradas de ferro
- Rios e pontes
- Elevações naturais
- Estruturas construídas
- Quaisquer civis e militares

A melhor hora para a atividade de reconhecimento e/ou evasão é à noite. Contudo, à noite o som se propaga por distâncias maiores devido ao coeficiente menor de sons que são originados territorialmente.
É necessário ter noção da reverberação do som, e seus efeitos:

- O disparo de um rifle pode ser ouvido a uma distância de 2,4 km
- A movimentação de tropas a 600 m

- Um rifle sendo engatilhado a 500 m
- Alguém caminhando na mata a 40 m
- A brasa de um cigarro ou fósforo aceso a 800 m
- Uma fogueira a 6,4 km
- Uma tocha ou lanterna a 2,4 km
- Os faróis de um veículo a uma distância entre 5 e 8 km

Importante: Avistando-se de cima, essas distâncias podem ser multiplicadas 2 ou 3 vezes.

Abaixo, alguns procedimentos e noções de movimentação furtiva para minimizar a exposição e perda da camuflagem:

1. Um objeto em movimento é MUITO fácil de detectar. Esta é provavelmente a coisa mais IMPORTANTE para se lembrar, se você está tentando passar despercebido, por qualquer motivo.

2. Use cobertura NATURAL. Isso inclui a escolha da roupa que você está vestindo. Considere a cor dos arredores para se misturar com eles através do uso de cores semelhantes. Normalmente, é uma aposta SEGURA, com cores neutras, sem padrões - verde oliva, marrom, bege, cinza ...

3. Movimente-se durante os períodos de POUCA luz, ou mau tempo. Isso irá reduzir a probabilidade de ser visto. Chuva, nevoeiro, após o entardecer ou antes do amanhecer.

4. Evite mostrar a SILHUETA. Andando em campo aberto, especialmente sem objetos próximos atrás de você (por exemplo, através de uma colina, etc) vai apresentar um perfil MUITO visível para os outros.

5. Em intervalos irregulares (como também em intervalos NÃO regulares), pare em um ponto de ocultação, olhe e escute quaisquer sinais de atividade. O sentido do olfato pode ajudar também. Isso vale para campo aberto e fechado.

6. FIQUE QUIETO. Esteja consciente do barulho que VOCÊ está fazendo enquanto se move, incluindo seu equipamento e sua roupa. Preste atenção na sua respiração, não fique ofegando demais. Inspire pelo nariz e solte o ar pela boca sem fazer barulho.

7. Passando ao longo de uma ROTA IRREGULAR, esta vai lhe ajudar a esconder provas da sua passagem. Alguém andando em linha reta, é MUITO

mais fácil de rastrear.

8. Não QUEBRE ramos ou PERTURBE a vegetação. Tente manuseá-la, dobrando ou evitando-a, mas que não seja com um movimento brusco. Não cave ou deixe MARCAS na terra, nem derrube paus ou pedras.

9. APROVEITE a cobertura superfícies sólidas para se camuflar(pedras, troncos, etc.)

10. SOMENTE atravesse ruas ou estradas após uma cuidadosa observação para determinar se há atividade. Faça isso preferencialmente com alguma cobertura. Cruze SOMENTE em pontos que oferecem ocultação, nunca em área aberta.

Jean Steeler, Daily Survival, Will Fowler - S.E.R.E.

Arrume por zonas
A. Barraca
B. Itens mais pesados próximos às costas
C. Itens de peso médio
D. Itens leves - Saco de dormir
Mantenha Leve
A forma como você arruma a sua mochila, pode influenciar na sua viagem.
Em geral, carregue no máximo de 30 por cento do seu peso corporal.
Para uma viagem durante a noite em uma trilha, uma carga de 25 quilos deve ser o suficiente.
Seu item mais pesado vai ser água, mantenha-a no compartimento superior, perto de suas costas. Ele vai ajudar a manter seu centro natural de gravidade
Lista de Itens
O que você carrega dentro da mochila é uma decisão pessoal. Mas aqui estão alguns itens que você não pode ficar sem eles
1. Capa de chuva
2. Barraca
3. Poncho
4. Toalha
5. Comida
6. Combustível
7. Água
8. Saco de lixo
9. Fogão
10. Kit Cozinha
11. Óculos de Sol
12. Papel higiénico
13. Protetor solar
14. Repelente
15. Espátula
16. Kit Fogo
17. First Aid Kit
18. Higiene Pessoal
19. Canivete / Faca
20. Copo de plástico
21. Garfo / Colher
22. Comprimidos Clorin
23. Comida Liofilizada
24. Almofada de espuma
25. Lona de plástico
26. Roupas
27. Corda de nylon / Paracord
28. Lanterna
29. Bússola
30. Apito
31. Mapa.
32. Saco de dormir
ITENS OPCIONAIS
Câmera
Binóculos
Notebook / Tablet
Anotações
Livros e manuais

Quatro fatores críticos sobre o armazenamento de alimentos

Fator temperatura
É notável a diferença que existe na validade do armazenamento de alimentos, dependendo da temperatura do ambiente no qual ele é armazenado. Isto tem um impacto enorme.

Em alguns estudos dos FDA dos EUA se refere que:

A cada 5,6°C (10°F) de queda na temperatura, duplica-se o tempo de armazenagem. Você poderia dizer também que a cada 5,6°C de aumento da temperatura reduz pela metade, o tempo de armazenamento.

Um exemplo da relação do armazenamento de alimentos versus temperatura:

10°C = (30 anos)
15,5 °C = (20 anos)
21°C = (10 anos)
26,6°C = (5 anos)
32,2°C = (2,5 anos)

37,7°C = (1,25 anos)

O local ideal para a maioria das pessoas é armazenar o seu alimento no porão, onde as temperaturas médias são muitas vezes em torno de 21°C dependendo da sua região climática

Fator Umidade
Para armazenamento à longo prazo, os grãos podem conter um teor de umidade de 10% ou menos. Alimentos comercialmente secos facilmente atingem estes níveis. Alimentos desidratados em casa, não são exatamente secos e não vão durar por muito tempo. Alimentos secos com 10% ou menos de umidades também podem se partir facilmente além de ficarem muito quebradiços.

Em relação a outros alimentos secos (arroz, feijão, grãos, etc) a comida em si estará sujeita a fatores externos (caso deixe-os em sua embalagem original, etc) então para prevenir, aconselha-se a mudá-los para recipientes fechados.

Fator Oxigênio
Oxigênio oxida muito dos compostos no alimento. As bactérias, um dos vários agentes que fazem a comida estragar também precisa de oxigênio para crescer. Os alimentos devem ser armazenados em um ambiente livre de oxigênio.

Ar contém cerca de 78% de nitrogênio e 21% de oxigênio. Os absorvedores de O2 (oxigênio) colocados em uma caixa selada ou em um saco de Mylar selado são uma solução comum.

Se o oxigênio no interior do recipiente vedado é absorvido, o que permanece é 99% de azoto puro num vácuo parcial. É importante que o recipiente que você estiver utilizando tenha uma boa vedação contra a entrada de ar.

Fator Recipiente
Para obter uma melhor validade de armazenamento dos alimentos, o produto deve ter um fechamento hermético. Soluções comuns são comidas enlatadas, baldes de armazenamento de alimentos que possam ser fechados hermeticamente e sacos de Mylar selável.

Aqui no Brasil, a maioria do sobrevivencialistas utilizam a garrafa PET para a estocagem de alimentos. Além de ser um produto abundante, ele é extremamente barato.

Algumas regras devem ser obedecidas também, para que o armazenamento seja eficaz e você não tenha que amargar a perda de comida em uma situação de sobrevivência.

Jean Steeler, PreppingtoSurvive

Sobrevivência e a velha questão da purificação da água

Recentemente, temos à nossa disposição alguns aparatos para filtragem, desinfecção, tratamento e purificação da água. Entre as maiores invenções no momento, o foco se detém sobre o sistema de filtragem móvel da empresa suíça Vestergaard Frandsen, batizado de LifeStraw (“canudo da vida”).
É um tubo de plástico azul – mas muito mais grosso que um canudinho comum – contendo filtros que tornam potável a água contaminada com micro-organismos que provocam cólera, febre tifóide e diarréia. No entanto, o canudo não filtra metais pesados como ferro ou flúor. Antes de 2010 a

Vestergaard Frandsen ainda não tinha a aprovação da EPA americana e não removia parasitas como a Giárdia ou o Cryptosporidium, por isso verifique o lote e a data de fabricação caso venha a comprar o seu, após essa data, os LifeStraw sofreram um upgrade e filtram tanto a Giárdia quanto o Cryptosporidium.

Só colocando entre parênteses, algumas considerações sobre esses dois agentes patogênicos que podem levar à morte uma pessoa em uma situação de desidratação, causada por eventos relacionados à sobrevivência em ambientes abertos ou selvagens.

Alguns micro-organismos como Enterovírus, Cryptosporidium, Giárdia e Ameba são mais resistentes que a E.coli. e a desinfecção da água com cloro é usada para matar micro-organismos (bactérias e vírus), mas não é eficiente o bastante para inativar esses parasitas patogênicos. A Giárdia é abundante no ambiente, tem uma grande variedade de hospedeiros (por exemplo: cachorros, vacas, porcos, humanos) e é altamente resistente (pelo desenvolvimento de fases císticas). Percebe-se então que vários métodos de purificação da água são necessários para tornar a água segura para beber, matando ou filtrando Enterovírus, Cryptosporidium, Giárdia Lamblia, Ameba e outros patógenos contaminadores.

Então ficam as várias perguntas:
"Até que ponto, filtros de purificação são realmente eficazes?"
"Pastilhas de tratamento químico são uma boa opção para purificar a água?"
"É mais seguro filtrar, tratar quimicamente e depois ferver?"
"Seria bom um tratamento químico depois da fervura ou o correto seria antes?"
"Quanto tempo você deve ferver a água para torná-la segura para beber?"

Quando eu questiono sobre isso, eu costumo ter um monte de respostas diferentes:
"Filtros tem sua capacidade de filtragem limitada como todo equipamento."
"Pastilhas tratam quimicamente sim, porém é necessário a ebulição."
"Ferver e depois tratar quimicamente é o correto"
"A água deve ser fervida por 15 minutos como consta na OMS"

Quanto a ebulição, as respostas variam de 1 minuto a 30 minutos. Trinta minutos é muito tempo! Na verdade, muito da água seria perdida em forma de vapor se fervida por 30 minutos. Você teria que criar uma forma de capturar

vapor, deixando-o esfriar e depois recolher a água que se condensou de volta à forma líquida.

Felizmente, 30 minutos de ebulição rigorosa não é necessária para matar agentes patogênicos e dependendo da situação instalada, ás vezes não temos tempo de ficar esperando o processo todo, além de ter que esperar ela esfriar para beber. Imagine você desidratado, esperar mais de 1 hora para beber a água que conseguiu.

Água contaminada:
Quando você está em situação de sobrevivência, simplesmente perdido na mata durante um acampamento de fim de semana ou depois de um grande desastre natural, como um dilúvio regional, a água é fundamental para se manter hidratado. Ao lado de fogo e abrigo, a água é o próximo item mais importante.

Sob condições de estresse, por apenas um par de dias com muito pouca água pode ser debilitante e até fatal. É importante manter-se hidratado e atento para os sinais de desidratação.

No entanto, você não quer correr o risco de tornar as coisas piores, pois a água pode estar contaminada com patógenos, como a Giárdia ou Cryptosporidium como citei no começo, lembram? Eles podem causar diarreia, desconforto gastrointestinal, e outras questões que farão a sua sobrevivência extremamente difícil.

Você deve purificar a água antes de beber. Mesmo clara, água em movimento rápido pode transportar organismos microscópicos que irão causar estragos em seu sistema digestivo.

Água em ebulição:
Há muitas maneiras de tornar a água segura para beber. Produtos químicos, tais como o iodo e cloro, podem ser utilizados para matar microrganismos indesejados. A luz ultravioleta pode também ser usada para retardar a sua capacidade de reprodução, tornando-a segura para o consumo de água não potável. Você também pode usar um filtro para remover alguma doença que causa parasitas.

Todos estes têm o seu lugar na sobrevivência. No entanto, eles são tipicamente dependentes de uma fonte não renovável. Você pode ficar sem produtos químicos. Filtros ficarão velhos e terão que ser substituídos.

Fogo, por outro lado, é renovável. Contanto que você possa fazer uma fogueira, esfregando dois gravetos juntos, usar uma pederneira, um isqueiro bic ou mesmo com permanganato de potássio e glicerina, você pode e deve fazer uma. E se você tem fogo e um recipiente para colocar a água, você pode purificar a água. Uma dica para melhorar a oxigenação de uma água fervida é chacoalhar bem até fazer bolhas na água (você percebe isso utilizando um garrafa PET que inclusive vai murchar indicando que o oxigênio da garrafa foi absorvido), se não tiver uma garrafa fechada, você pode passar de um recipiente para outro com uma distância boa até perceber bolhas na água.

Principais contaminantes da água:
Vírus: Em função de sua fragilidade e sensibilidade, os vírus dificilmente chegam de forma infecciosa aos rios. Uma exceção é o vírus da Hepatite A (existe vacina) que pode deixá-lo um bom tempo de cama. Os vírus são capazes de atravessar praticamente todos os filtros (desde coadores de café até membranas de micro-filtração como os primeiros canudos de LifeStraw antes de 2010) porém são facilmente eliminados por agentes desinfetantes.

Bactérias: Existem milhões de espécies de bactérias no mundo, milhares distintas em um copo de água e poucas delas são nocivas aos seres humanos (patogênicas) como é o caso do vibrião colérico da salmonela e da bactéria causadora da leptospirose. A identificação de todas as bactérias é impossível do ponto de vista prático e econômico, desta forma, em tratamento de água usualmente são realizados testes para detectar apenas uma família de bactérias conhecida como "coliformes". Os coliformes, ao contrário do que muitos pensam, são praticamente inofensivos ao ser humano. Como a sua determinação é muito simples, são utilizados como indicadores, quando estão presentes na água indicam que outras bactérias (perigosas ou não) também podem estar presentes. Como a evolução de infecções causadas por bactérias costuma ser rápida, você tem grandes chances de apresentar os sintomas ainda durante a viagem.

As bactérias são capazes de transpor a maioria dos filtros (exceto membranas) e estão presentes em águas poluídas ou não.

Protozoários e Vermes: Estes organismos podem estar presentes em qualquer manancial, desde um límpido rio de serra até na água do mar dentre os integrantes indesejados deste grupo estão a giárdia, os helmintos e amebas.

Compostos orgânicos tóxicos: Nesta categoria entram os perigosos poluentes criados pelo homem como os pesticidas, herbicidas, óleo e combustíveis. O perigo de cada um destes varia muito e a melhor forma de não contaminar-se é não tomando água proveniente de rios que margeiam plantações de hortaliças ou grãos bem como áreas industriais.

Compostos iônicos: Neste grupo estão os sais (como o sal da água do mar), nitratos, mercúrio, fluoretos, chumbo, cromo, etc... Em geral causam problemas após a ingestão de grandes quantidades de água ou por períodos prolongados. As doenças que podem ser desenvolvidas a partir do consumo de água com estes contaminantes são as mais graves de todas e em muitos casos não tem cura. Como regra geral recomendo evitar o risco e não beber água em locais com suspeita deste tipo de contaminação (proximidade a a fábricas de curtume, de tintas e mineradoras)

Métodos de tratamento para uso em viagem
Desinfetantes químicos:
Os desinfetantes químicos são uma das formas mais comuns de tratamento de água para viagens. Usualmente estes agentes são compostos de cloro, permanganato de potássio, peróxido de hidrogênio (água oxigenada) ou iodo e são capazes de eliminar protozoários, bactérias e vírus de forma eficiente. Se utilizados sozinhos, são pouco eficientes contra ovos de parasitas como é o caso dos helmintos. Para usar de forma segura um desinfetante químico, alguns cuidados devem ser tomados:

1. Validade - O cloro e o peróxido de hidrogênio são instáveis, ou seja, com o passar do tempo o princípio ativo se perde. Sempre observar o prazo de validade, proteger muito bem do calor e da luz do sol e tampar bem os frascos após o uso. O iodo é estável e tem prazo de validade indeterminado, todavia, pode causar reações graves em pessoas alérgicas.
2. Tempo de contato - Para a desinfecção eficaz é necessário um tempo de contato mínimo de 30 minutos. Se a água tiver cor amarelada ou avermelhada recomendo dobrar o tempo de contato.
3. Clarifique a água sempre que possível - A água turva, com barro ou outros sólidos prejudica muito (quando não inviabiliza) a desinfecção, além disso, a presença de algas pode neutralizar o desinfetante e até liberar sub-

produtos tóxicos. Neste caso torna-se necessária uma pré-filtração por filtros de cartucho ou membranas. A pré-filtração também vai remover os ovos de parasitas.

Filtros de cartucho ou de cerâmica: Compõem sistemas de tratamento mais antigos, lembro-me de uns filtros deste tipo, na década de 80, fabricados de algodão. Não apresentam eficácia na remoção de bactérias, vírus, orgânicos tóxicos ou compostos iônicos porém podem ajudar a previnir vermes. Como clarificam a água retirando partículas de sujeira mais grosseira, aumentam a eficácia dos desinfetantes químicos.

Filtros de carvão ativado: São eficientes na remoção de compostos orgânicos tóxicos, sabor e odor da água. A maioria dos filtros a venda no mercado possui uma pequena quantidade de carvão ativado (mesmo os de marcas de renome), suficiente para a remoção de sabor e odor porém ineficaz contra os compostos orgânicos tóxicos. Para não ser enganado, ao comprar um dispositivo com carvão para uso em viagens, certificar-se de que a camada de carvão tem alguns centímetros de espessura. O carvão ativado não tem qualquer influência na remoção de bactérias, vírus e compostos iônicos. É importante lembrar que o carvão neutraliza o cloro, logo, filtros que cloram a água e depois passam pelo carvão tendem a ser pouco eficientes.

Filtros com base em membranas de micro-filtração: Esta é a última tecnologia em termos de tratamento, equipa produtos como o "Filtrix Filter Pen" e o "LifeStraw" que mencionei acima. Esta tecnologia é altamente eficaz na remoção de bactérias, protozoários e vermes, maiores causadores de doenças e pouco eficiente contra vírus, compostos orgânicos e compostos iônicos. Como a separação por membranas é física, não há efeito de desinfecção residual (como é o caso do cloro), desta forma, a água, assim que tratada deverá ser consumida.

Sacos para desinfecção ao sol: Os raios ultravioleta são eficazes contra vírus e bactérias todavia, para que a promovam a desinfecção são necessários os seguintes cuidados:
- O recipiente deve estar exposto à luz solar intensa por no mínimo 12 horas (12h de sol)
- A água a ser tratada deve ser cristalina, com mínima turbidez ou cor.
- O recipiente deve estar limpo de forma a permitir a máxima absorção de luz solar. Sacos plásticos tendem a ficar opacos com o tempo.

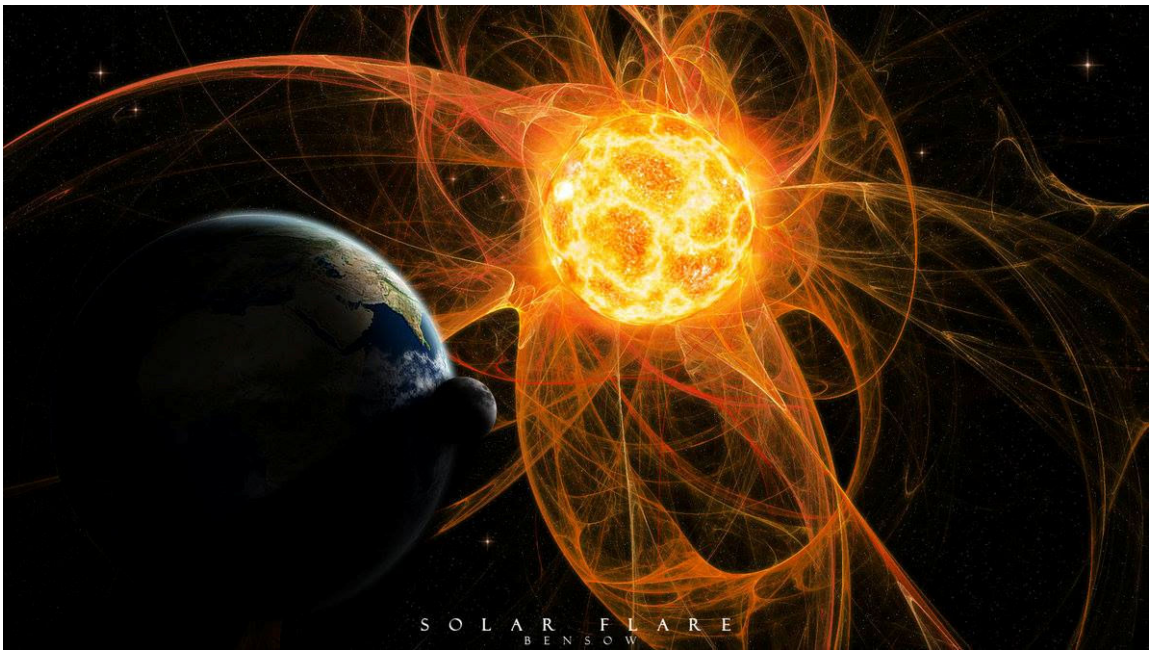
- A profundidade de penetração dos raios UV normalmente é baixa, desta forma, o recipiente deve ser pequena espessura (algo como 5cm é indicado).

De acordo com a EPA, doenças transmitidas pela água podem ser evitadas colocando a água a ferver durante 1 minuto . A água ferve a 100ºC ou 212°F. Normalmente, a maioria dos patógenos são mortos antes que a água comece a ferver. A 85°C ou 185°F a água também mata micro-organismos em apenas alguns minutos.

Segundo pesquisas acadêmicas, 5 minutos são suficientes em água relativamente clara, não turva. Outra coisa, a água deve atingir de 85° a 100°, pois o que mata os patógenos é a temperatura alta de ebulição e não o tempo de exposição prolongado, embora existam exceções.

Você sabe que a temperatura, o volume e o calor são proporcionalmente relacionados. O que isso significa para nós? Em altitudes mais elevadas, existe menos pressão, então um tempo de aquecimento maior é necessário para alcançar o mesmo efeito. Uma regra de ouro para montanhistas é que, em altitudes superiores a 5.000 pés, a água deve ser fervida por 10 minutos.

Jean Steeler, Daniel Brooke Peig, Prepping to Survive e Scientific American



Como se preparar para uma tempestade solar

do artigo:
"Se preparando para um ataque de pulso eletromagnético ou forte tempestade solar"
por Jerry Emanuelson

O escritor de ficção científica Arthur C. Clarke disse uma vez:
"Qualquer tecnologia suficientemente avançada é indistinguível de mágica".

Esta afirmação é comumente conhecida como Terceira Lei de Clarke. Muitas pessoas já ouviram esta citação, mas poucas pessoas realmente pensam sobre suas implicações.

Nós agora vivemos em um mundo que é tão completamente imerso em tecnologia avançada que dependem dela para a nossa própria sobrevivência. A maioria das ações que dependem de nossas atividades cotidianas - de apertar um botão para fazer as luzes se acendam para obtenção de todos os suprimentos de nossos alimentos em um supermercado próximo - são coisas que qualquer pessoa de um século atrás consideraria magia.

Entre todos os tipos de perturbações eletromagnéticas que podem ocorrer, porém, é importante manter as coisas em perspectiva. É possível que uma EMP nuclear nunca aconteça aonde você vive. Por outro lado, uma forte

tempestade solar que vai destruir a maior parte das redes de energia do mundo parece quase inevitável. neste momento a proteção contra os danos de uma tempestade severa solar, pode ser feito facilmente e seria bastante barata, pelas empresas de energia elétrica. No entanto, não está sendo feito, e não há nenhum sinal de que isso será feito.

Uma forte tempestade solar, representaria pouca ameaça a eletrônica, mas levaria ao colapso as redes de energia mais importantes do mundo por um período de anos. Assim, o mais importante é estar preparando para todas as ramificações de uma forte tempestade solar, que causaria uma queda de energia elétrica por um período de anos. Sistemas de energia de reserva continuariam a funcionar depois de uma forte tempestade solar, mas fornecimento de sistemas de energia de reserva como termoelétricas, enquanto as redes de energia principais estariam offline, poderiam se tornar um problema muito crítico.

Se você tem um aparelho eletrônico, é susceptível de ser nocauteado pela CME, á menos que ele esteja adequadamente protegido. Para ser adequadamente protegido, ele precisa ser mantido dentro de um invólucro metálico completo blindado, conhecido como uma gaiola de Faraday, e de preferência dentro de gaiolas de Faraday sobrepostas. Uma gaiola de Faraday é uma cobertura total feita de um bom condutor elétrico, tais como o cobre ou alumínio. (Aço também funciona bem, mas é mais difícil fazer uma cobertura total com aço.) Gaiolas de Faraday grandes podem ficar extremamente complicadas. Para os pequenos eletrônicos portáteis, porém, cobrindo completamente o equipamento eletrônico em papel alumínio faz-se uma gaiola de Faraday adequada ao redor do equipamento. A folha de cobertura tem de ser completa, sem quaisquer falhas significativas.

Enrole o dispositivo em plástico antes de envolver o dispositivo com papel alumínio. (Se falhar, a folha pode simplesmente conduzir a energia EMP para o dispositivo de forma mais eficaz.) Uma única camada de película pode não ser adequada. A fim de colocar o equipamento em uma gaiola de Faraday sobreposta, coloque o dispositivo em um saco de plástico, tal como um saco usado em congelamento que é mais grosso, e que envolva completamente o saco com a folha de alumínio. Se você realmente quer proteger o equipamento contra uma EMP grande, adicione outra camada de plástico e papel alumínio.

A camada de plástico precisa ser mais grossa que sacos de plástico comum que você pode encontrar facilmente. (Eles não precisam de ser extremamente grossos, mas tente encontrar alguns sacos pesados.)

O correto é 3 sobreposições de gaiola de Faraday com plástico e alumínio. Após o primeiro passo da blindagem, faça uma caixa de madeira sem dobradiças ou pregos, use cola extra forte. Depois revista esta caixa com folhas de chumbo coladas e por fim faça uma gaiola com fios de cobre com espaço de 1 cm entre eles como se fosse realmente uma gaiola.

O que colocar na Gaiola:
- Todos os eletrônicos sem as suas respectivas baterias.
- Pilhas e baterias descarregadas. Isso é muito importante, pois a carga das baterias pode causar explosão, caso venha a dar algum problema.
- Lanternas de LED. Pois os LED são muito suscetíveis.
- Faça 2 gaiolas: Uma para os eletrônicos e outro para as baterias.

O mais importante também é colocar o recarregador solar muito bem protegido à parte com blindagem extra, pois ele será o responsável por recarregar todos os eletrônicos bem como blindar também os power banks.
NÃO COLOQUE ANTENAS E CABOS DE FORÇA E DADOS DENTRO DA GAIOLA.
Se for colocar um COMPUTADOR, você terá que desmontá-lo. Colocar só as placas, seja a mother board e a placa de vídeo.
O gabinete e os fios ficarão fora. Os DVDS players podem ser colocados dentro assim como os HD´s, ambos devidamente blindados.
Não esqueça de tirar a "bateria botão" da placa e nem a bateria do laptop.
Embora seja complicado depois caso a energia não volte, pois um computador e um laptop necessita de CA (Corrente Alternada). Aconselho o uso de tablets. Com tablets é a mesma coisa. Você terá que tirar a bateria de alguma forma.
Armazenem informações em DVD´s e coloquem em embalagens de papel, um por um. Não armazenem naqueles tubos, pois não há isolação entre os DVD´s e isso irá danificar todos os dados armazenados.
E o mais importante: a blindagem é feita com a parte brilhante do papel alumínio para FORA. Não esquecem disso pois se fizerem o contrário será perda total.

Jean Steeler

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA DE REPAROS EM COSTURA
Agulha para vela - 9 cm
Agulha para encadernar - 6,5cm
Agulha para embalagem - 5,0 cm
Agulha para tapete - 5,0 cm
Agulha curva - 5,5 cm
Agulhas especiais - 12 cm

Guia de sobrevivência de reparos em costura

Outro dia destes, olhando alguns equipamentos de amigos, vídeos do Youtube, kits de sobrevivência e meu próprio kit pessoal, me deparei com um dilema: Todos nós prezamos por equipamentos de qualidade, seja facas, roupas, botas e demais aparatos tendo por base a sobrevivência e é claro, a durabilidade e robustez desses equipamentos, então porque nosso kit de reparos em costura é tão frágil?

Este guia de sobrevivência de reparos em costura, aborda de uma maneira relativamente fácil, dicas para diversas situações emergenciais caso seu equipamento sofra alguma avaria e você seja capaz de providenciar o devido conserto.

As cinco agulhas de costura essencial para a sobrevivência: agulha para encadernar, agulha para embalagem, agulha para tapete, agulha para vela(navio) e agulha curva. As duas especiais fora estas (as maiores) encontrei por acaso e juntei ao kit.

Possivelmente, você pode encontrar essas agulhas em armarinhos ou lojas de utilidades por um valor bem acessível (fora as duas maiores pois só encontrei com um amigo tapeceiro e decididamente não é fácil encontrá-las)
Essas pequenas ferramentas são o dobro (ou até o triplo) do tamanho das agulhas de costura regulares, mais grossas e robustas e podem fazer praticamente qualquer pessoa, um especialista na reparação e no conserto de barracas, sapatos, casacos, cobertores, colchões, cintos táticos, mochilas, calças cargo, camisas e demais "gear", bem como bainhas para facas e demais equipamentos como coletes e inclusive couro.

Então, munidos com esta variedade de agulhas e a linha especial propriamente dita, qualquer um será capaz de reparar ou mesmo reciclar quase 100% de qualquer couro e/ou tecido pesado, bem como reaproveitar tiras e material fazendo novos tecidos.

O guia de sobrevivência de reparos divide-se em três classificações:
[I] Itens em que uma agulha pode fazer novos furos (couros mais leves, tecidos, vinis, etc)
[2] Itens em que a agulha usa buracos já feitos (tecidos pesados, couro pesado e sapatos)
[3] Os itens em que novos buracos são feitos com um furador (alguns tecidos, couros e muitos tipos de conserto de sapatos)

Costura Leve
Durante anos, empresas do segmento têxtil utilizam linha extra forte para costura leve. É duas vezes mais forte e durável, assim como o fio normalmente usado para costurar jeans e a maioria dos tipos de revestimentos.

Onde costuras apodreceram ou fios desfiam-se no item a ser reparado, é melhor escolher e cortar os fios soltos. Se o tecido apodreceu ou quebrou em uma costura, é melhor fazer novamente os pontos, desde que sejam ancorados na costura original, no intuito de reforçá-la. Pode-se também fazer uma costura paralela em cima da antiga costura utilizando como guia os mesmos furos.

Claro que a agulha que você usa e o tipo de reparação na costura que você faz, depende do tecido. Em geral, escolha a agulha que se encaixa no trabalho e sempre dê um nó nas pontas do fio juntos, não importa que tipo de ponto você usa, essa técnica faz uma costura durar o dobro do tempo.

Quando você estiver fazendo novos buracos no tecido, você vai descobrir que é mais seguro e mais confortável de usar um dedal de aço no seu polegar para ajudá-lo a empurrar a agulha através do tecido.

Costura Média
Um pouco mais difícil que a costura leve, mas que também (dependendo do material) tem um ótimo acabamento. Vamos pegar por exemplo, o couro. Eu não sei o tempo de vida do couro, mas se bem cuidado talvez dure de 50 a 100 anos ou mais. É por isso que, quando você encontrar artigos de couro que foram descartados, eles geralmente foram jogados fora porque a costura apodreceu.

Na maioria dos casos, os furos originais do couro ainda estão intactos e você pode fazer o item ficar praticamente novo apenas passando a agulha através deles.

Geralmente, quando o couro em bolsas, pastas, cintos e costuras de calçados é muito grosso e forte, o único método prático de reparação é forçar uma agulha através dos buracos de costura originais pois, se você insistir em tentar abrir novos buracos de costura em material resistente forçando a agulha através dele, mais cedo ou mais tarde você atravessará o seu dedo inutilizando parte da sua mão, bem como abrir espaço para uma possível infecção.

Então, faça direito e com segurança. As agulhas e a linha usada na costura leve pode ser usada para a costura média. Porém, há um novo fio de poliéster/algodão no mercado que acrescenta uma outra dimensão na força de trabalho na reparação de costuras médias. É uma linha dupla extra-forte e eu recomendo. Outra boa opção é comprar aqueles kits de reparação de barracas e os seladores especiais que podem ajudar em algum reparo que não seja somente barracas.

Costura Pesada
A costura pesada se aplica à sapatos e tende a ser muito complicada pois a maioria dos calçados utilizam cola para a junção do sapato à sola. Quando o buraco é inexistente fica muito difícil utilizar uma agulha ou mesmo reparar

pela dificuldade de vazar a sola, mas se realmente é necessário, utilize um alicate de bico e esquente a ponta da agulha no fogo ou melhor ainda, faça um furador com um prego e um pedaço de madeira como mostra o desenho. É um trabalho complicado pois mesmo que a agulha passe pelo furo você terá certa dificuldade para retornar com a agulha devido a altura interna do sapato, mas se não há escolha, o negócio é meter a mão na massa com muita paciência e resiliência.

Linhas

A linha é um item tão importante quanto a agulha, pois é ela que vai fechar a costura. De modo que é necessário alguns parâmetros como segue abaixo:

Força - A linha precisa ser tão forte quanto o tecido. Se você usar uma linha fraca em um tecido grosso, ela vai arrebentar. Um bom teste de firmeza pra linha é tentar arrebentá-la com a mão.

Resistência - Para trabalhar com tecidos finos e leves, prefira uma linha bem lisa. Para tecidos mais grossos, linhas mais grossas.

Espessura - Você vai precisar de um fio fino para tecidos delicados e um espesso para trabalhos pesados. Use linhas mais grossas também para tecidos com trama aberta, assim você tem menos risco de ter um fio puxado depois.

Elasticidade - Se o tecido que você está costurando for mais elástico, a linha vai precisar ser mais elástica também. Para testar a elasticidade de um fio, estique-o e meça com a fita ou a régua o quanto você consegue puxá-lo antes de arrebentar. Depois compare com a elasticidade do tecido.

Cor - Você pode escolher usar uma cor coordenando com as cores do tecido ou até mesmo contrastando. Depende do efeito. Agora, se o tecido tem duas cores, como xadrez ou listrado, uma dica é optar pela cor mais escura. Teoricamente, o olho humano repara mais em um detalhe claro em uma base escura do que o contrário. Usando a cor mais escura você consegue dar uma disfarçada na costura.

Alguns pontos principais:

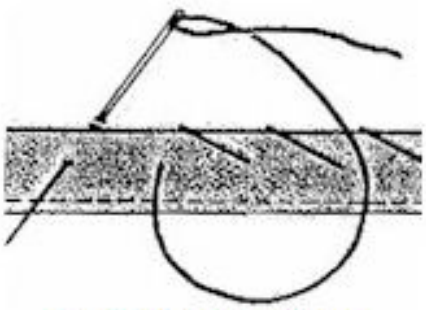
Tecidos feitos com fibras naturais e que sejam delicados devem ser costurados com linhas de algodão; ou do contrário, as linhas sintéticas podem danificar os tecidos naturais.

Caso o tecido seja de algodão, mas seja grosso, utilize linhas sintéticas , que geralmente são mais resistentes.

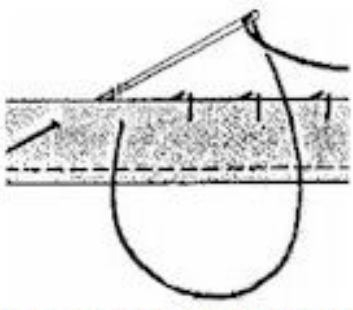
Da mesma maneira , ao utilizar linhas de algodão para a costura em tecidos sintéticos , estes depois de lavados , pode ocorrer o franzimento do tecido pelo fato de a linha ter encolhido. Também pelo fato de uma maior elasticidade nos tecidos sintéticos, ao expandirem-se podem arrebentar a linha durante o uso diário.

Se o tecido tiver estrutura mais aberta em sua composição, as linhas grossas são a melhor escolha para que não se soltem e desencadeiem uma descosturamento generalizado.

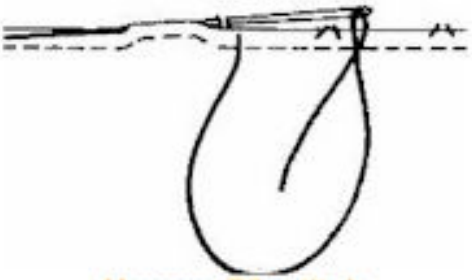
Junto com o artigo, algumas imagens que ajudarão aos marinheiros.
Jean Steeler



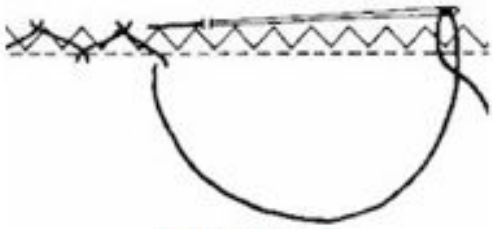
Slant Hemming Stitch



Vertical Hemming Stitch



Uneven Slipstitch

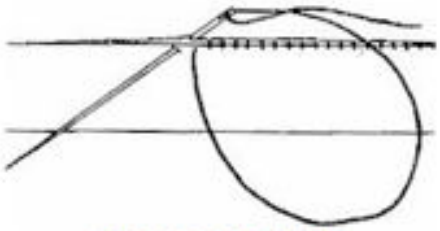


Catchstitch

Blind-Hem Stitch

Blind Catchstitch

Overcast Stitch



Overhand Stitch

Step 1

Push end of thread through needle eye about 1/2".

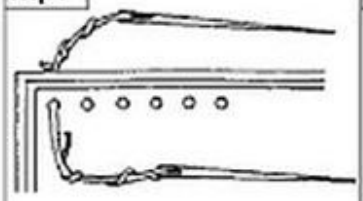
Step 2

Pierce thread with needle point as shown.

Step 3

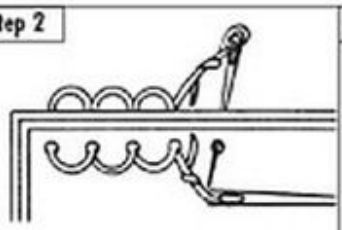
Push thread up on needle. Pull end of thread through eye as far as it will go. Hold needle and pull thread over eye to lock end of thread.

Step 1



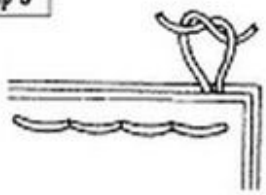
Push one needle through first hole and pull to center of thread. Push needle from front side through second hole.

Step 2



Push needle from back side through same hole. Use care not to puncture thread with second needle. Pull stitch tight. Push needle from front side through third hole.

Step 3

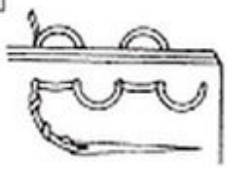


Push needle from back side through same hole and pull stitch tight. To finish off, back stitch through last two holes and cut threads off flush with leathers.

Step 1

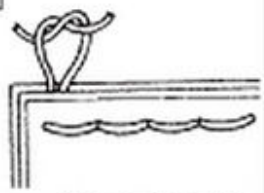
Push needle through first hole in top piece only, leaving about a 2" tail of thread between the pieces of leather. Stitch through second hole in both pieces of leather and then through third hole. Continue stitching in this manner to last hole, pulling each stitch tight.

Step 2

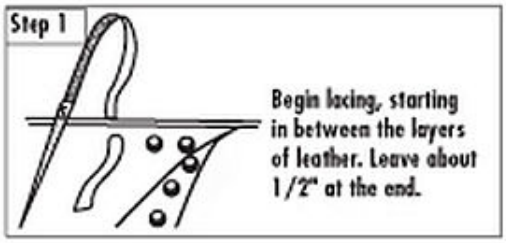


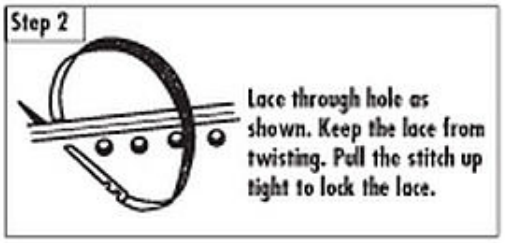
When you reach the last hole, turn and begin stitching back to starting point, filling in alternate stitches. Stitch to beginning hole.

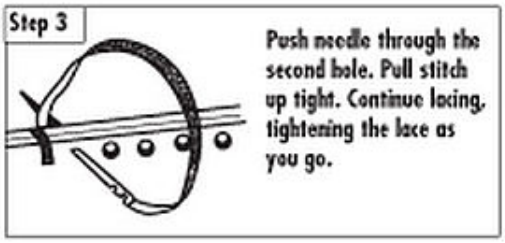
Step 3

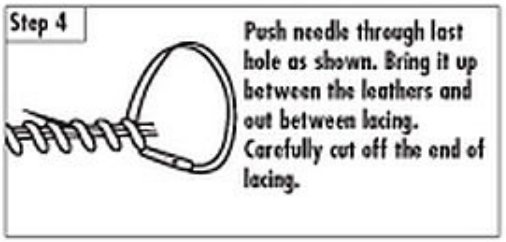


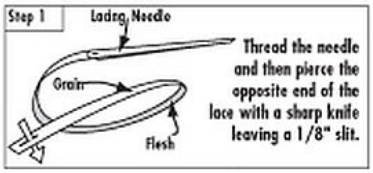
When you reach the beginning hole, go through hole in bottom piece only, bring needle up between the two pieces of leather. Tie end of thread to the 2" tail remaining at the beginning with a double knot. Pull tight between the pieces of leather and trim off excess thread. Tap stitches flat with a mallet.

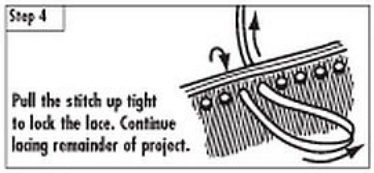

Step 1
Begin lacing, starting in between the layers of leather. Leave about 1/2" at the end.


Step 2
Lace through hole as shown. Keep the lace from twisting. Pull the stitch up tight to lock the lace.


Step 3
Push needle through the second hole. Pull stitch up tight. Continue lacing, tightening the lace as you go.


Step 4
Push needle through last hole as shown. Bring it up between the leathers and out between lacing. Carefully cut off the end of lacing.

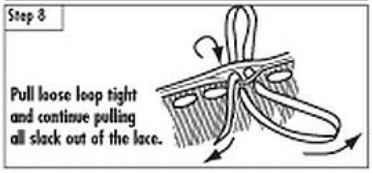

Step 1
Lacing Needle
Grain
Flesh
Thread the needle and then pierce the opposite end of the lace with a sharp knife leaving a 1/8" slit.

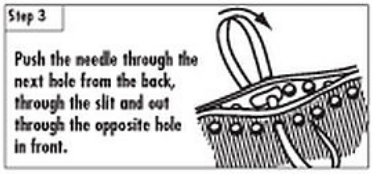

Step 4
Pull the stitch up tight to lock the lace. Continue lacing remainder of project.

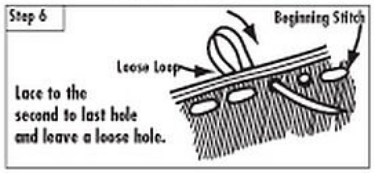
Step 7
Beginning Stitch
Push needle through last holes. Spread leathers; push needle through next-to-last hole on back, bring needle up between leathers.

Step 2
Begin lacing, starting between the two layers of leather. Leave about 1/4" at the end where you slit.

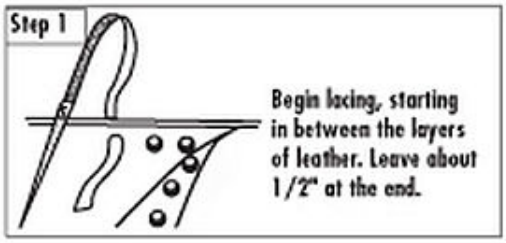
Step 5
Pull the beginning stitch tight and continue lacing, pulling the stitches tight as you go.
Beginning Stitch

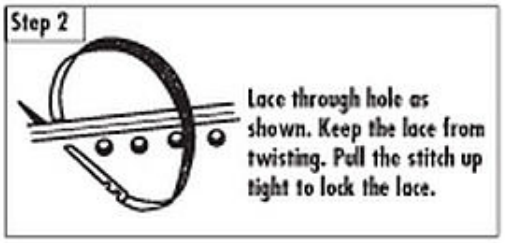

Step 8
Pull loose loop tight and continue pulling all slack out of the lace.

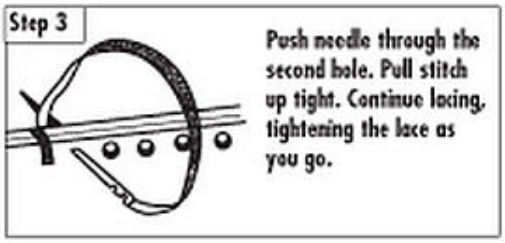

Step 3
Push the needle through the next hole from the back, through the slit and out through the opposite hole in front.

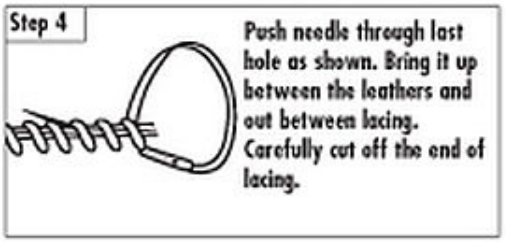

Step 6
Beginning Stitch
Loose Loop
Lace to the second to last hole and leave a loose hole.

Step 9
Pull all stitching tight; pull end of lace tight. Trim off end of lace close to leather, tap all lacing flat with smooth mallet.

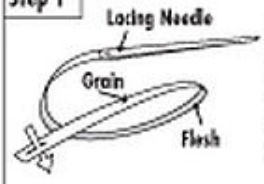

Step 1
Begin lacing, starting in between the layers of leather. Leave about 1/2" at the end.


Step 2
Lace through hole as shown. Keep the lace from twisting. Pull the stitch up tight to lock the lace.


Step 3
Push needle through the second hole. Pull stitch up tight. Continue lacing, tightening the lace as you go.


Step 4
Push needle through last hole as shown. Bring it up between the leathers and out between lacing. Carefully cut off the end of lacing.

Step 1

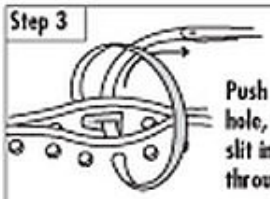


Thread the needle and then pierce the opposite end of the lace with a sharp knife leaving a 1/8" slit.

Step 2

Begin lacing, starting between the two layers of leather. Leave about 1/4" at the end where you slit.

Step 3

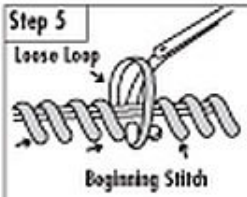


Push needle through second hole, then thread it through slit in end of lace and through opposite hole.

Step 4

Continue lacing, tightening the lace as you go.

Step 5



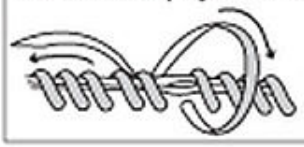
Lace around project leaving a loose loop in second hole from the beginning stitch. There will be one un-laced hole between first and last stitch.

Step 6

Lace through the last hole in front, then through last hole on back again, then through the first loose loop as shown.

Step 7

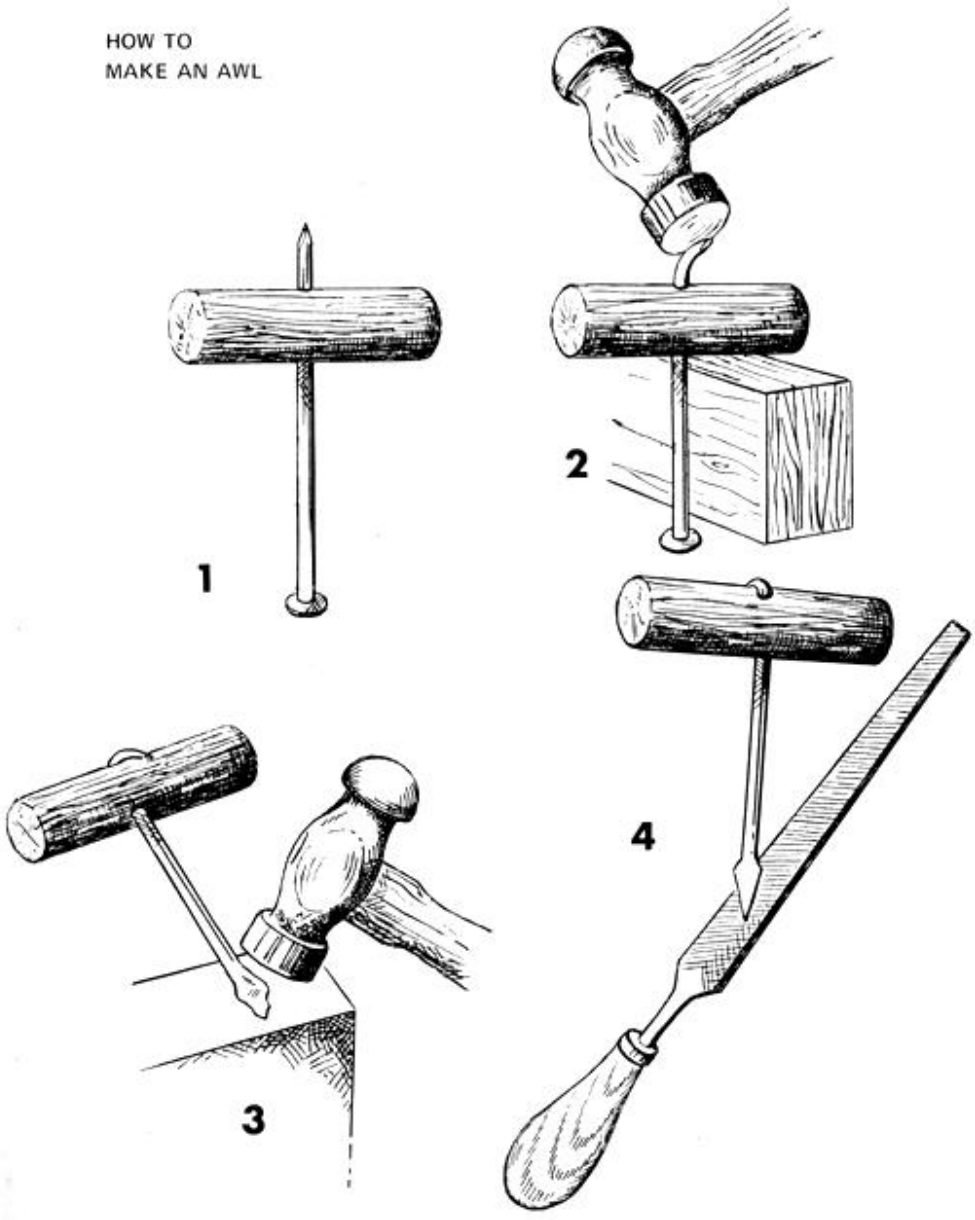
Pull the first loop tight, over end of lace as shown.



Step 8

Pull end of lace tight to take slack out of last loop. Cut off end of lace with sharp knife and tap all lacing flat with a smooth-faced mallet.

FIGURE 3.



Abordando kits de sobrevivência

Um kit de sobrevivência consiste no conjunto das ferramentas mais importantes para a sobrevivência (seja kit selva ou kit urbano) e as quais são as mais difíceis de se improvisar ou substituir. Um kit de sobrevivência é feito geralmente para complementar outras ferramentas e sempre é levado junto ao corpo por uma questão óbvia, que é sempre tentar suprir a nossas necessidades básicas em uma situação de emergência.

Muitos itens incluídos no kit são difíceis, senão impossíveis de se fabricar ou obter, em situações reais de sobrevivência. Um kit de sobrevivência precisa ser apropriado e completo para todos os ambientes e biomas, mas sem ser demasiado grande. Obviamente, outros equipamentos irão oferecer manutenção e facilidade de uso adicional , mas o kit deve prover as necessidades básicas em uma situação de sobrevivência, seguido de resgate, assistência ou um retorno à normalidade da vida.

Duas filosofias cercam a preparação de kits de sobrevivência. Algumas pessoas gostam de levar alguns itens relativamente grandes, como uma faca,

uma caixa de fósforos, um apito, barras de proteínas, uma garrafa de água, etc. Outros preferem um conjunto de itens menores, mas mais abrangentes, tais como elásticos, clipes de papel, equipamentos de pesca, material de amarração, alguns fósforos, bisturis cirúrgicos e etc. A decisão de qual filosofia a ser escolhida depende do seu ambiente-bioma, condição física, conhecimentos de sobrevivência, e outros fatores.

Lembro que um kit de sobrevivência e a escolha de seus itens, são escolhas pessoais, portanto, este artigo pode não abranger todos os itens necessários, dependendo da situação e do bioma-região.

Latas ou Containers
As ferramentas e suprimentos encontrados em um kit de sobrevivência, são geralmente mantidos em um recipiente que é pequeno o suficiente para caber em um bolso. Latas de Altoids são comumente usadas, mas existem muitas outras opções, incluindo kits de sobrevivência especialmente comprados, latas de cigarro importado, cápsulas de alumínio, vasilhas metálicas, garrafas ou caixas de plástico.

Alguns tipos de recipientes podem ser impermeabilizados, usando fita isolante, parafina, tintas emborrachadas ou emborrachamento à frio.
Uma abordagem alternativa é levar os itens do kit de sobrevivência soltos em um colar no pescoço, feito com paracord ou correntes de dog-tag, ou diretamente em uma mochila ou pouch-bag na cintura . Além disso, também podem ser incluídos no próprio cinto, caso haja compartimentos para isso.

Fogo, Calor, Luz e Sinalização
- Fogo-Calor-Luz: Isqueiro, fósforos impermeabilizados, iscas e fagulhadores (ou pederneira e riscador-striker) ou fósforos especiais (à prova de vento e água)
- Sinalização: Fogueiras e tochas, Mini lanterna de LED, espelho pequeno, ou apito sobrevivência.

Alimento e Água
- Linha de pesca de 10 a 30 metros, anzóis, chumbadas e bóias.
- Linha de cobre ou latão, além de durável e tem muitas utilidades.
- Fio dental poder ser útil em amarrações além de ser leve e forte.
- Saco plástico com boa espessura para guardar iscas ou para armazenamento/ transporte de água.
- Energia: Caldo de carne, sachê de sal e açúcar, balas, saquinhos de chá.

- Fonte de purificação de água: Fogo para purificação por ebulição, purificação química: clorin (para 1 litro), iodo, permanganato de potássio ou água sanitária para cloração.
- Preservativos não lubrificados. Eles são capazes de se expandir para armazenar uma grande quantidade de água.

Navegação
- Mini-bússola, agulha imantada e isopor para a agulha boiar.

Abrigo
- Serra de fio ou mini-serra dobrável de boa qualidade.
- Saco de lixo reforçado 100 litros, para abrigo, poncho ou cobertor improvisado, e serve também para condensar gotas de água da transpiração das plantas em clima desértico, árido e semi-árido.

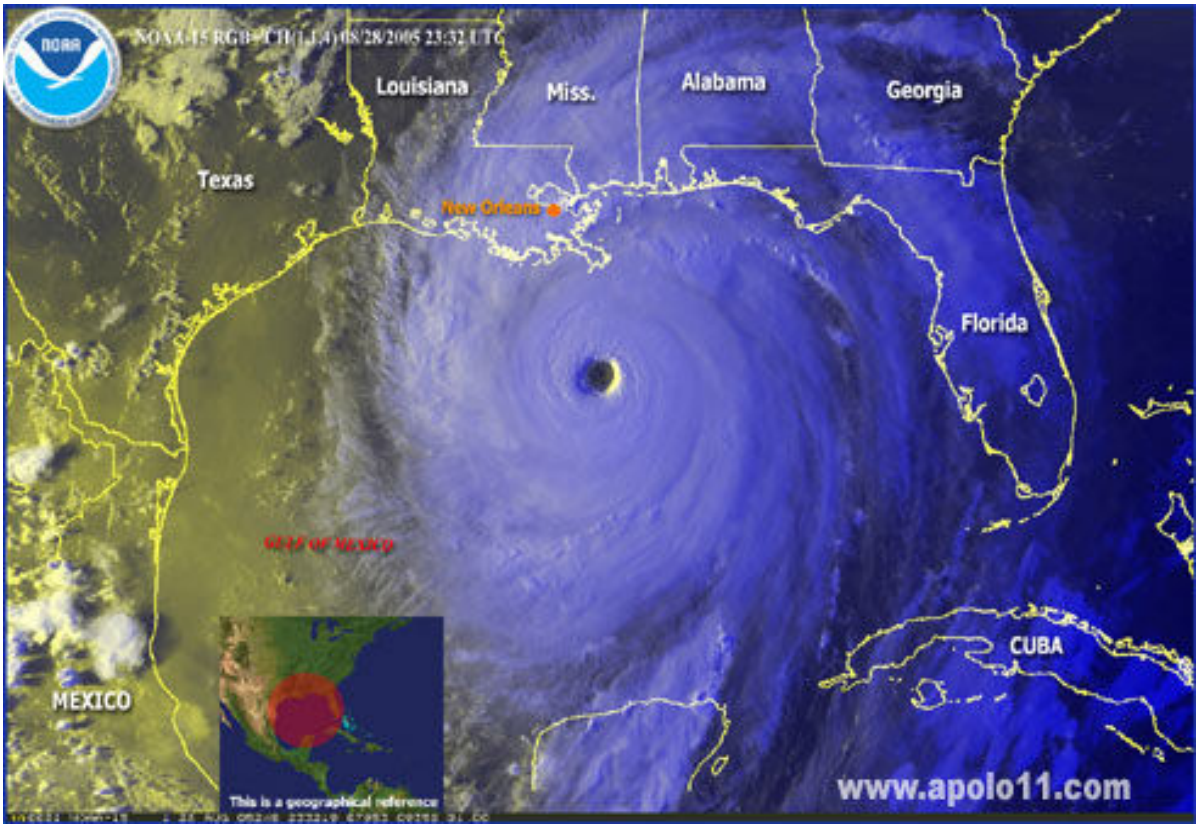
Primeiros Socorros
- Permanganato de potássio ou iodo para tratamento de feridas/água/anti-séptico.
- Bisturi ou estilete para pequenas cirurgias.
- Gaze e ataduras.
- Agulhas e linha para sutura.

Diversos
- Canivete
- Pinça
- Mini-tesoura
- Mini-caneta
- Lápis
- Multi-tool
- Cartões em aço ou plástico com inúmeras funções.
- Cartões com informações selecionadas regionalmente, nós para a pesca e amarrações, listagens multi-uso para conteúdo do kit.

Além dos itens marcados anteriormente, os seguintes itens também são encontrados com frequência em muitos kits de sobrevivência (dependendo da área-bioma que a pessoa está, além de um kit ser algo pessoal, com várias considerações quanto ao uso, manutenção e durabilidade). Em alguns casos, alguns itens marcados acima podem também ser completamente substituídos por certos itens abaixo. Itens e muitos de seus usos são listados juntamente com usos alternativos para desempenhar determinada funcionalidade.

- Pesca: Itens efetivamente substituídos por isca artificiais, para economizar espaço.
- Saches de álcool isopropílico 70% para limpeza de feridas, compressas embebidas em álcool, também pode ser usado como isca para fogo.
- Agulhas ou furador de costura durável, fino fio usado para o reparo do equipamento e para fazer suturas.
- Cabo de nylon trançado, 3,0 metros e 68 kg de resistência: Construção de abrigos, amarração, reparos.
- Paracord 550 (cabo de paraquedas) é um componente do kit amplamente usado pela sua versatilidade, utilizando-se inteiro ou separado de suas partes constituintes, ou seja, removendo-se os fios interiores e utilizado-os individualmente. Utilizado como auxiliar na fabricação de ferramentas e armas improvisadas (arpão), amarração, linha de pesca, reparos de costura.
- Fio dental ou fio encerado
- Papel à prova de água: tomar notas ou usado como isca
- Micro lanterna LED: sinalização, luz de trabalho, ou ajuda na pesca para atrair peixes.
- Espelho pequeno (7,6 cm por 10 cm): resgate, sinalização
- Folha de alumínio 1 pé quadrado (0,093 m²): ferver água, cozinhar, sinalização, refletindo o fogo ou o calor do corpo.
- Isqueiro ou maçarico de butano como uma chama mais "capaz" para acender iscas úmidas.
- Fita isolante 10 a 30m enrolada em um cartão.
- Fita adesiva SilverTape: reparos improvisados, impermeabilização, um dos componentes do kit mais versáteis.
- Alfinetes de segurança: para reparos improvisados.
- Pedra de afiar
- Analgésicos como aspirina ou paracetamol
- Comprimidos anti-malária ou específicos segundo o bioma ou região.
- Antibióticos: preferencialmente de largo espectro, como a azitromicina para bactérias, estafilococos e ainda pode tratar infecções de ouvido, pneumonia, infecções na garganta e sinusite
- Anti-histamínico: contra picadas de insetos e choque anafilático.
- Medicamentos contra diarreia.
- Marcador fluorescente
- Lupa ou lente ótica: produzir fogo ou auxiliar em primeiros socorros.
- Saco Ziploc: Recipiente para coletar, tratar, armazenar e transportar água, bem como manter determinados itens secos.

Lembre-se, que para um kit de sobrevivência ser realmente efetivo, ele deverá ser feito considerando-se todas as possibilidades de utilização, em todos os biomas existentes, dependendo do utilizador ou senão regionalmente dentro de determinado país.
Jean Steeler



Dicas de um preparador norte-americano após a passagem do Furacão Katrina

"Haviam mais de 30 pessoas que ficam comigo desde domingo, por causa da evacuação de Nova Orleans e dos pontos ao sul, em antecipação ao furacão Katrina. Apenas duas famílias eram meus amigos, que disseram a outros amigos deles que eles sabiam de um lugar onde pudessem "emburacar", e assim um grupo inteiro chegou aqui! Eu não me importava, porque havia seis trailers e reboques de viagem, por isso tivemos alojamento suficiente. No entanto, eu tive a oportunidade de ver o que funcionou - e o que não - em seus planos de evacuação e kits bug-out, e achei que algumas lições aprendidas podem ser apropriadas para compartilhar aqui."

1. Tenha um kit de emergência (Bug Out Bag) pronto em todos os momentos. Muitas dessas pessoas ficaram embalando itens no último minuto, pegando tudo o que eles achavam que seria necessário. Fato é, que eles esqueceram algumas coisas importantes (medicamentos sujeitos a receita médica, documentos importantes, remédios de bebê, fraldas, etc.) Algumas destas coisas (por exemplo, medicamentos sob prescrição), obviamente não pode ser estocados para eventual necessidade de emergência, mas você pode pelo menos pode ter uma lista no seu kit de emergência do que levar no último minuto antes de sair!

2. Renove suprimentos no seu kit regularmente. Baterias perdem a carga, alimentos têm uma data de validade, assim como, medicamentos comuns. A roupa pode ficar com bolor ou suja, a menos que devidamente armazenados. Todos esses problemas foram encontrados com as pessoas que guardavam suprimentos de backup ou bug-out na mão, e causou dificuldades para eles.

3. Planeje a necessidade de um lote maior de suprimentos se você pensa em ajudar. Eu encontrei-me com mais de 30 pessoas “na mão”, muitos dos quais não foram bem preparados e as lojas foram inundadas com milhares de refugiados, comprando tudo à vista. Eu tinha material suficiente para me manter por 30 dias. Adivinhe o que aconteceu? Esse suprimento acabou mantendo as 30 pessoas por pouco mais de dois dias. Agora eu sei que eu tenho que planejar não apenas para mim, mas para outros em em caso de necessidade. Eu poderia ter sido egoísta e dito: "Não, estes são meus" - mas que “bom eu seria” fazendo isso em face de um verdadeiro desastre? Alguém tentaria apenas tomá-los, e então teríamos todos os dissabores resultantes disso. Muito melhor ter suprimentos extras para compartilhar com os outros, mantendo a sua própria reserva de núcleo intacto (e de preferência, escondida de olhares curiosos!).

4. Em uma emergência real, esqueça as compras de última hora. Como eu disse anteriormente, as lojas foram inundadas por milhares de refugiados, assim como os locais que compram suprimentos de última hora. Se eu não tivesse meus suprimentos de emergência já na mão, eu nunca teria sido capaz de comprá-los no último minuto. Se eu tivesse de pegar a estrada, a situação poderia ter sido ainda pior. Como eu seria parte de um fluxo de milhares de refugiados, a maioria dos quais estaria comprando (ou roubando) o que eles precisavam, antes de eu mesmo chegar à loja.

5. Verifique se o seu veículo é capaz de levar seus suprimentos essenciais. Algumas das pessoas que chegaram na minha casa tinham tentado carregar seus carros com uma quantidade gigantesca de coisas, apenas para descobrir que eles não tinham espaço para eles mesmos! Animais de estimação são um problema particular aqui, como eles têm que ter ar e luz, não pode ser amontoados em cantos ímpares. Se você tiver que carregar um monte de suprimentos e um número de pessoas, invista em um pequeno trailer de carga ou algo semelhante (ou um pequeno trailer de viagem com espaço para seus itens).

6. Um grande veículo pode ser um grande problema. Algumas das pessoas chegaram aqui com grandes pick-ups ou SUV, rebocando igualmente grandes reboques de viagem. Adivinhe o que aconteceu? - Em algumas rotas de evacuação, estas enormes combinações não podiam transitar ou manobrar muito bem, pois eles avançavam sobre as coisas (incluindo outros veículos, que não estavam dispostos a abrir caminho no estresse de uma evacuação!). Isso levou a ressentimentos, palavras duras e pelo menos uma briga de socos. Não é uma má idéia ter veículos mais manobráveis menores e um trailer de viagem menor, para que se possa "se espremer" através de uma situação de tráfego apertado. Outro ponto, um grande SUV ou picape queima muito combustível. Esta é uma má notícia quando não há combustível disponível! (Ver ponto 10 abaixo).

7. Certifique-se que você tem um lugar para ir. Tive a sorte de ter terra suficiente (cerca de 1,8 hectares) para fornecer estacionamento para todos esses trailers e reboques, e para acomodar 11 crianças pequenas em minha sala de estar para que os adultos pudessem dormir na noite de Domingo depois de muitas horas na estrada em tráfego muito pesado e lento. No entanto, se eu não tivesse espaço - sem hesitação - teria dito às famílias “extras” para encontrar outro lugar (não havia nenhum outro lugar aqui perto) naquela noite. Até mesmo lojas como Wal -Mart e K-Mart tinham reboques e trailers parados em seus estacionamentos lotados. Mesmo na minha propriedade, eu não tinha rede de esgoto suficiente, nem conexões para os trailers, então eu tive que dizer aos ocupantes que se caso usassem seus banheiros e chuveiros a bordo, teriam que dirigir seus Motor-Homes e trailers até algum lugar para esvaziar os tanques de resíduos.

8. Proporcionar entretenimento para as crianças mais jovens. Algumas dessas famílias tinham crianças pequenas (que variavam de 3 meses a 11 anos) e eles tinham vídeo games, etc (mas não tinham energia disponível em seus

reboques para ligá-los!). Eles não tinham livros para colorir, brinquedos, etc, para manter as crianças ocupadas. Isso foi um grande erro.

9. Itens essenciais primeiro, depois luxos supérfluos. Muitas dessas pessoas tinham embalado colchões (fora as camas), edredons, almofadas, roupões de banho, etc. Como resultado, seus veículos foram grosseiramente sobrecarregados, mas o essencial mesmo, muitas vezes eles não tinham, como velas, alimentos não-perecíveis, etc. Uma família (os pais são cozinheiros) tinha embalado dezoito (sim, dezoito!) tachos e panelas especiais, que eles estavam levando para usar em um fogão de camping de duas bocas!!! Eles ficaram horrorizados com a minha sugestão de que, dadas as circunstâncias, uma panela de aço inoxidável de camping seria muito mais prático. "O quê? Ah não! Omelete de pão? "WTF?" ...

10. Não espere encontrar combustível disponível no caminho. Alguns dos meus visitantes tiveram problemas reais em encontrar gasolina para encher o tanque na estrada. Com milhares de veículos congestionados de ponta à ponta, em quatro faixas de interestadual, uma enorme quantidade de veículos precisando de gasolina. No momento em que chegaram a um posto de gasolina, que era altamente provável encontrá-lo vazio - ou cobrando preços exorbitantes- porque os proprietários sabiam que não tinham escolha a não ser pagar o que eles pediam. Muito melhor sair com um tanque cheio de gasolina, e mais o suficiente em recipientes sobressalentes para encher na estrada, se for preciso, a fim de chegar ao seu destino.

Escoteiro Cinza

Dicas de um preparador norte-americano após a passagem do Furacão Katrina – Parte 2

11. Ter dinheiro suficiente com você por pelo menos duas semanas.
Muitos dos que chegaram aqui tinha muito pouco em dinheiro, com base em talões de cheque e cartões de crédito para financiar suas compras. Adivinhe o que aconteceu? Seus pequenos bancos no Sul do país ficaram fora do ar. Na Louisiana estavam todos off-line e os seus saldos, autorizações de crédito, etc, não podiam ser verificados, por isso muitas lojas se recusaram a aceitar seus cheques e insistiam na verificação eletrônica antes de aceitar seus cartões de crédito. Os bancos locais também se recusaram (inicialmente) em descontar cheques para eles, pois eles não poderiam verificar o status de suas contas on-line. Eventualmente (e muito a contragosto) os bancos locais começaram ceder, o que lhes permitiu descontar cheques para não mais de US$ 50 - US$ 100, dependendo do banco. Felizmente, eu tenho uma quantidade razoável de dinheiro disponível em todos os momentos, então eu era capaz de ajudar algumas delas. Outra coisa, não tragam somente notas grandes. Muitos postos de gasolina, lojas de conveniência, etc, não vão aceitar qualquer coisa maior do que uma nota de US$ 20. Alguns dos meus convidados tinham muitas notas de US$ 100 dólares, mas não podiam comprar nada com elas.

12. Não esteja certo de que um desastre será de curto prazo. Meus amigos nos deixaram agora, rumo ao sul para Baton Rouge. Eles querem estar mais perto de casa para poder entrar na cidade deles assim que eles forem autorizados a voltar. Infelizmente para eles, o Governador acaba de anunciar a obrigatoriedade da evacuação completa de New Orleans e não há nenhuma palavra sobre quando eles vão ser autorizados a regressar. Serão certamente várias semanas e também pode ser que precisem esperar vários meses. Durante esse período, o que eles têm com eles? Documentos essenciais, roupas, etc, e isso é TUDO o que eles têm. Eles terão que encontrar novos médicos para renovar receitas, encontrar um lugar para viver como um trailer da FEMA (se tiverem sorte) pois milhares de famílias estarão correndo direto para estes reboques, alguma maneira de ganhar a vida (os seus empregos se foram com New Orleans) e eu não vejo seus empregadores pagando-lhes para não trabalhar, quando os empregadores não estão ganhando dinheiro também e assim por diante.

13. Não confie em abrigos administrados pelo governo, se possível. Suas armas serão confiscadas (sim serão, incluindo canivetes, facas de cozinha e ferramentas multi-tools como Leatherman ou Gerber), você vai estar espremido em estreita proximidade com toda e qualquer pessoa (incluindo algumas pessoas agradáveis, mas também incluindo os viciados, presos libertados, quadrilha inteiras, e assim por diante), você vai estar sob a autoridade das pessoas que administram o abrigo, as quais irão chamar policiais e militares para manter a ordem (incluindo para expulsar você) e assim por diante. Muito, muito melhor ter um lugar para ir, um plano para chegar lá, e os suprimentos necessários para fazê-lo com suas próprias pernas e meios.

14. Avise os seus amigos para não levar outros com eles! Eu tinha dito a dois amigos para virem e mais as suas famílias para a minha casa. Eles, sem meu conhecimento, disseram a meia-dúzia de outras famílias para virem também! "Ele é um cara bom, tenho certeza que ele não vai se importar!" Disseram... Bem, eu permiti... mas, desde que as circunstâncias se tornassem pessoalmente perigosas, permiti a todos para ficarem por aqui. No entanto, se as coisas tivessem sido piores, eu teria sido muito desagradável na verdade, para os seus amigos (e ainda pior para os meus amigos, por convidar os outros sem conferir comigo em primeiro lugar!). Se você tem um lugar de refúgio que pode também abrigar os seus amigos, certifique-se que eles sabem que isto se aplica apenas e somente a eles, e não aos outros amigos deles! Da

mesma forma, se você tem alguém, algum amigo disposto a lhe oferecer refúgio e abrigo, não presuma que a hospitalidade dele se manterá quando você chegar com outras pessoas sem qualquer aviso!

15. Tenha os números de conta, endereços e números de telefones de contato de todas as pessoas e instituições importantes. Meus amigos agora terão que obter novos endereços postais e terão de notificar outros desta mudança. Seus médicos, companhias de seguros (pessoal, veículos e propriedade), bancos emitentes de cartão de crédito e débito, todos os fornecedores, companhia de telefone, água, luz e etc. Basicamente o endereço de qualquer empresa pública ou não que lhe envia contas, ou a quem você deve dinheiro, ou quem está lhe devendo dinheiro. Nenhum dos meus amigos trouxe todas essas informações com eles. Agora, quando eles precisam mudar endereços postais para correspondência, seguros, etc, como eles podem fazer isso quando eles não sabem o número de conta, ou que número para ligar, quem e onde escrever, etc?

16. Ter armas portáteis e munições à mão sempre. Apenas dois dos meus amigos estavam armados e um deles tinha apenas um revólver. O outro tinha um revólver para ele, outro para sua esposa, uma espingarda e um rifle preto muito bom! Fui convidado por alguns dos outros familiares, que haviam visto reportagens televisivas de saques em Nova Orleans, a emprestar-lhes armas de fogo. Eu me recusei, pois eles nunca tinham manuseado armas antes, e portanto, teria sido mais um perigo para si mesmos e para outras pessoas inocentes do que para os saqueadores. Se eles tivessem ficado mais um par de dias, para que eu pudesse ensinar-lhes o básico (assim teria sido diferente), mas eles não puderam ficar, então eu não emprestei. Outra coisa. você não tem que carregar (e não se pode na verdade) todo o seu arsenal contigo. Armas de fogo para defesa pessoal vem em primeiro lugar, em seguida, as armas de fogo para caça (não se esqueça a faca de esfolar). Um equipamento de pesca pode não ser uma má idéia (você pode jogar a isca!). Fora isso, deixe o resto de suas armas no cofre (você tem uma caixa segura parafusada no chão, não é?). E os suprimentos de munição a granel também. Traga munição suficiente para mantê-lo seguro, mas não mais que isso. Se você realmente precisa de grandes quantidades de suprimentos de armas e munição, eles devem estar esperando por você no seu abrigo, e não ocupando espaço (e criando um monte de peso) no seu veículo. Para aqueles que estiverem no meu caminho, fornecimento de munição não será um problema...

17. Seleção de rota é muito, muito importante. Meus amigos (e seus amigos), basicamente, olharam para o mapa, encontrando o caminho mais curto para mim (I-10 para Baton Rouge e Lafayette, em seguida, até I-49 para Alexandria), e seguiram servilmente. Esta foi uma idéia muito ruim, como mais de meio milhão de outras pessoas tiveram a mesma rota em mente... Alguns deles levaram mais de 12 horas para o que é geralmente uma viagem de quatro horas. Se eles tivessem usado suas cabeças, eles teriam visto (e ouvido, a partir de reportagens de rádio) que a rodovia do Norte até a I-55 para o Mississippi teria sido muito mais rápido. Houve menos tráfego nesta rota, e eles poderiam ter virado à esquerda em Natchez-MS e em seguida, atravessariam LA na Rota 84. Isso teria levado não mais que cinco ou seis horas, mesmo com o tráfego de evacuação mais pesado. Lição: Pensar fora da caixa, e não pense que o caminho mais curto no mapa em termos de distância, também será a rota mais curta em termos de tempo.

18. Implicações para a segurança nos refúgios da FEMA. Se um tem negociado com sucesso dentro da zona de perigo, ele vai estar num ambiente superlotado, em maior ou menor grau, com outros evacuados. Quantos deles terão as suas necessidades atendidas? Quantos deles vão contar com a obtenção de recursos de outras pessoas, para atender aquilo que precisam? Na ausência de assistência do Estado ou amparo da agência de imediato, quantos deles vão se sentir "no direito" de obter esses recursos de qualquer maneira que eles consigam, incluindo a pilhagem, assassinato e caos? Grandes centros para os refugiados de repente passam a ser um pouco menos desejáveis... e vão agir por conta própria. Partir para um local isolado, com a família, também parece menos seguro. Alguém tem que dormir em algum momento, e enquanto se dorme, fica vulnerável. Mesmo com um cônjuge e filhos pode não ser suficiente, sempre vai haver vulnerabilidades. Dificilmente se pode permanecer conscientemente em condição de vigilância ao dar banho nas crianças, ou mesmo fazer amor! Uma abordagem em equipe, para uma situação dessas pode ser uma solução viável.

19. Muito Cacique para pouco índio em Nova Orleans no momento. O prefeito já alegou sua inocência com relação ao rompimento de diques: ele afirma que tinha um plano para corrigi-lo, ontem à noite, mas foi rejeitado por Baton Rouge, que enviou em outros para fazer algo diferente. Isto pode ou não ser verdade... Meus amigos me dizem que eles estão recebendo as atribuições conflitantes e/ou pedidos de diferentes organizações e indivíduos. Um vai enviar um grupo para verificar uma área específica com sobreviventes, mas

quando chegam lá, descobrem que não há mais ninguém, e mais tarde descobrem que um outro grupo já verificou e limpou a área.
Infelizmente, na ausência de comando e controle centralizado, a informação não está sendo compartilhada entre todas as equipes de socorro. Além disso, a existência de conflito entre autoridades da cidade e funcionários do Estado, com ambos os lados alegando estar "fazendo as coisas", e alguns indivíduos da Cruz Vermelha, FEMA e outros grupos, parecem estar se recusando a receber instruções de qualquer um dos lados, ao invés disso, querendo realizar os seus próprios shows.

Isto está supostamente produzindo confusão catastrófica e duplicação de esforços, e pode até estar gerando uma perda de vidas pior, pois em algumas áreas que precisam de equipes de resgate, eles não estão recebendo de ninguém. Tudo isso não é oficial e sim fora de registro, mas não me surpreende ouvir isso.

Moral da história, se você quiser sobreviver, não confie no governo ou qualquer órgão do governo (ou organização de ajuda privada, que cuide desse tipo de problema) para salvá-lo. Sua sobrevivência está em suas próprias mãos! Não a jogue fora!

Escoteiro Cinza

Segurança Urbana da Mulher

Preparação e sobrevivência urbana para todas as mulheres.
Conselhos dirigidos às mulheres, mas válidos aos homens também.
Atenção nunca é demais. Fiquem sempre atentas.

A mulher que elaborou esse conteúdo é Diretora de uma Empresa de Segurança no RJ e foi aconselhada por uma delegada após registrar um Boletim de Ocorrência. Infelizmente não tenho o nome dela para dar os devidos créditos, embora tenha feito algumas alterações pela minha experiência no assunto.

A- Sequestro Relâmpago:
Se um dia você for jogada dentro do porta-malas de um carro,
ENGULA O PÂNICO E RESPIRE FUNDO, CALMA E FRIEZA:
1) Tente abrir o compartimento dos faróis traseiros até que eles saiam para fora, estique seu braço pelos buracos. Caso não consiga, chute com jeito para não atrair a atenção dos bandidos. Faça isso com o carro em movimento, nunca com ele parado.

2) GESTICULE feito doida. O motorista não verá você, mas todo mundo verá. Isto já salvou muitas vidas.

B- Os três motivos pelos quais as mulheres são alvos fáceis para atos de violência são:

1) Falta de atenção: Você TEM que estar consciente de onde você está e do que está acontecendo em volta de você.

2) Linguagem do corpo: Mantenha sua cabeça erguida, e permaneça em posição ereta, jamais tenha uma postura "frágil".

3) Lugar errado, hora errada: NÃO ande sozinha em ruas estreitas, nem dirija em bairros mal-afamados à noite.

C- Desatenção

1) As mulheres têm a tendência de entrar em seus carros depois de fazerem compras, refeições, e sentarem-se no carro (fazendo anotações em seus talões de cheques, ou escrevendo em alguma lista, ou ainda conferindo o ticket de compra). NÃO FAÇA ISSO!

2) O bandido SEMPRE estará observando você: Essa é a oportunidade perfeita para ele entrar pelo lado do passageiro, colocar uma arma na sua cabeça, e dizer a você onde ir.

3) No momento em que você entrar em seu carro: trave as portas e vá embora, não fique ajeitando o cabelo, passando batom ou corrigindo a maquiagem!

D - Algumas dicas acerca de entrar em seu carro, num estacionamento ou numa garagem de estacionamento:

1) Esteja consciente: Olhe ao redor, olhe dentro de seu carro, olhe no chão dianteiro e traseiro de seu carro, olhe no chão do lado do passageiro, e no banco de trás. Faça isso discretamente, comece olhando pela parte traseira do veículo, inspecione o banco de trás e depois os da frente. Não demore. Se ver alguma coisa estranha (porta meia aberta do lado do passageiro por ex.) saia de perto do veículo e busque ajuda.

2) Acione o alarme SOMENTE quando estiver na porta do motorista. Não acione longe do veículo. Carro é para transporte, não um outdoor luminoso das suas conquistas financeiras. Sua vida é mais importante que status.

3)Se ao lado da porta do motorista do seu carro, estiver estacionada uma Van Grande: Entre em seu carro pela porta do passageiro. Tente fazer isso rapidamente. Se estiver desconfiada acione algum segurança do estabelecimento ou mesmo a polícia.

IMPORTANTE: A maioria dos assassinos que matam em seqüência (serial-killers) atacam suas vítimas empurrando-as ou puxando-as para dentro de suas Vans, na hora em que as mulheres estão tentando entrar em seus carros.

E- NUNCA deixe para procurar as chaves do seu carro, quando estiver parada em frente a porta dele, olhando a sua bolsa.

1) Dirija-se ao veículo com a chave em punho, pronta para abrir a porta e dar a partida. Observe os carros ao lado do seu.

2) Se uma pessoa do sexo masculino estiver sentado sozinho no assento do carona do carro dele que FICA mais próximo do seu carro, você fará bem em voltar para o shopping, ou para o local de trabalho, e pedir a um segurança ou policial para acompanhar você até seu carro.

F - É SEMPRE MELHOR ESTAR A SALVO DO QUE ESTAR ARREPENDIDA, não tenha vergonha de pedir ajuda.
Use SEMPRE o elevador ao invés das escadas. (Escadarias são lugares horríveis para se estar só, são lugares perfeitos para um crime).

G- CELULAR
As mulheres estão sempre procurando serem prestativas. Não use o celular à toa.

1) Essa característica poderá resultar em que você seja assassinada!
Um assassino sequencial, homem de boa aparência, com boa formação acadêmica, declarou em seu depoimento que SEMPRE explorava a simpatia e o espírito condescendente das mulheres. Ele andava com uma bengala ou mancava, e conseqüentemente pedia 'ajuda', para entrar ou sair de seu carro, e era nesse momento que ele raptava sua próxima vítima.

2) Durante o dia, se possível ande de óculos escuros: O agressor nunca saberá para onde você esta olhando.

3) Celular: Use só em lugar seguro.

O mundo em que vivemos está cheio de gente má, pronta para que na menor distração sua, lhe faça de vítima. Lembre-se, antecipe-se ao seu predador. Não ache que pelo fato de ser mulher, isso vai fazer com que o seu algoz tenha mais pena de você. Muitos seriais-killers odeiam mulheres. Não cometa esse erro.

Jean Steeler e Diretora de empresa de Segurança no RJ

Evacuação

Suponha que é 31 de Dezembro de 2013, e você mudou de idéia sobre essa coisa de cidade. Você passou a ser alvo bem no meio de uma das cidades mais

atingidas no país. O saque está ficando pior, a energia caiu por duas semanas, e suas fontes de água estão se esgotando.

Você ainda tem combustível suficiente em seu carro para tirá-lo para fora da cidade se você conseguir passar as gangues. Você decidiu FUGIR!

Algumas dicas básicas:
Não tente fugir em um corsa 1.0. Você provavelmente vai precisar de uma grande caminhonete 4x4 pesada, a fim de ir para fora da estrada e desviar dos veículos em torno das rodovias paralisadas;
Ter um veículo que pode levar pelo menos 1000 quilos de suprimentos. Uma grande picape 4x4 vai fazer isso muito bem! Sim, ela requer mais combustível, mas você pode transportar o combustível como carga.
Não saia, a menos que você possa ter alguém na carona com uma espingarda, literalmente. Você vai precisar de um passageiro armado no caso de você encontrar as pessoas não tão agradáveis

O que levar?
Ahh, a lista de suprimentos de fuga. Tudo isso vai caber na sua caminhonete. Aqui está o que você deve fazer se você está se preparando para fugir com duas pessoas:
Suas mochilas de 72 horas para cada pessoa no veículo.
20 litros de água.
40 litros de combustível extra ou mais (e um completo tanque de gasolina).

Onde ir?
Como mencionado anteriormente, se você tiver um local designado de refúgio (a casa da avó, uma cabana na floresta, etc), vá direto para ele. Se não, você está basicamente dirigindo pra qualquer lugar que você pode ir, de modo a tentar ir para uma área que seja arborizada e perto de um rio ou riacho onde você pode obter um pouco de água.

Sugestões & Lembretes
- Guarde o seu kit em um local conveniente, de conhecimento de todos os membros da família. Mantenha uma versão menor do seu Kit de Suprimentos de desastres no porta-malas de seu carro.
- Remova o ar dos sacos de alimento abertos.
- Renove o seu suprimento de água armazenada a cada seis meses para que fique fresco.
- Rotacione sua comida armazenada a cada seis meses.

- Confira o seu kit junto com sua família pelo menos uma vez por ano. Substitua as pilhas, atualize roupas (considere as mudanças de estações)
- Pergunte ao seu médico ou farmacêutico sobre o armazenamento de medicamentos com prescrição.
- Se você armazena registros importantes em computadores, mantenha cópias de segurança em pen drives e/ou mantenha cópias em arquivo.
- Mantenha os tanques de seus veículos cheios para evacuações de emergência.

Preparação familiar em 5 passos:

1- Discutir os desastres mais prováveis de acontecer em sua área e seu impacto sobre a segurança da sua família. Perigos em nossa área incluem incêndios, inverno severo, tempestades, terremotos e inundações.

2- Treinar todos os membros da família. Ter aulas de primeiros socorros. Aprenda a usar um extintor de incêndio. Um membro da família apenas, com este conhecimento, pode prejudicar a preparação, caso esta pessoa não esteja em casa no momento do desastre.

3- Monte o seu kit de emergência para cada membro da família. Isso inclui comida, água, roupas e medicamentos para durar pelo menos 72 horas. Você precisa de suprimentos suficientes para cada membro da família.

4- Identificar dentro e fora do estado, nomes e números de emergência, e fornecer cópias para cada membro da família. Fixar uma cópia perto do seu telefone e colocar cópias em seu kit de 72 horas. Quando o serviço de telefone local cair, os membros da família podem usar o seu contato fora do local de desastre para transmitir mensagens.

5- Manter-se de prontidão. Revise o seu plano de preparação para desastres com sua família pelo menos uma vez por ano. Identificar que novo treinamento, equipamento ou material que você pode precisar. Pratique evacuações de incêndio e terremoto.

Escoteiro Cinza

Pandemia - Estocagem e consumo de alimentos

A escassez de alimentos deve ser antecipada. Mas mesmo que houvesse abundância de alimentos nas prateleiras do mercado, durante uma pandemia que você gostaria de evitar contato próximo com outras pessoas, assim ir a um supermercado pode representar um risco inaceitável para a saúde. Considere que você pode distanciar-se fisicamente dos outros e se vestir adequadamente, usando um respirador N100 e luvas de borracha nitrílica durante as compras, no entanto, existe a possibilidade de que você leve sem saber o vírus da gripe do mercado para casa. Poderia ser em suas compras.

Isto é porque os seres humanos manipularam os itens em suas sacolas de supermercado, e de uma grave pandemia de pelo menos 33% dos seres humanos acabará por pegar a gripe. O vírus da gripe pode facilmente sobreviver no exterior de um pacote por 48 horas ou mais, você seria obrigado a colocar em quarentena tudo que você comprou antes de trazê-lo para sua casa.

Seria sensato ter à mão, alimentos compactos prontos para comer, para uso em um abrigo, além daquelas normalmente mantida na cozinha. Não é necessário comprar caros alimentos de sobrevivência ou os alimentos desidratados como muitos mochileiros fazem. Todas as grandes lojas de alimentos vendem os

seguintes alimentos concentrados : leite em pó desnatado, amendoim, enlatados, cereais secos prontos para comer, carne e peixe em lata, açúcar branco, óleo vegetal em garrafas de plástico, sal, e pílulas de multi-vitaminas diárias.

Se os ocupantes do abrigo tem uma maneira de ferver a água, é aconselhável incluir arroz, macarrão instantâneo, aveia ou trigo, além de café e chá para aqueles que bebem habitualmente estas bebidas. Grão tostado é um alimento pronto para comer que tem sido usado por milhares de anos. Trigo integral, milho e arroz, podem ser ressecadas pelo seguinte método: Coloque os grãos de cerca de ¼ de profundidade em uma panela, uma frigideira, ou uma lata, agitando-a sobre uma chama, brasa, ou um queimador elétrico quente. Os grãos vão inchar e ficarem marrons quando secarem.

Estes grãos ressecados não são difíceis de mastigar e podem ser esmagados antes de uma refeição mais facilmente do que os grãos crus. Estoque em sua despensa alimentos que não necessitam de refrigeração, são altamente nutritivos, podem ser preparados sob condições de camping, e que tem preços razoáveis.

Uma pandemia pode durar 18 meses, então ter um estoque para 3 meses implica que você ainda vai precisar ter acesso a fontes de alimentos durante este tempo, uma perspectiva que é muito provável. O que também é provável porém, é que a escassez de alimentos vai ocorrer ao longo de todo o tempo durante o período de pandemia. Durante esses intervalos de tempo, vai ser difícil encontrar alguns tipos de alimentos. Seu arsenal é destinado ao uso durante estes tempos de escassez. Como você estoca comida, tem que ter em conta as necessidades da sua família.

Tente incluir alimentos que eles irão gostar e que também são ricos em calorias e nutrição. Os indivíduos com dietas especiais e alergias tem uma atenção especial, como os bebês, crianças e idosos. As mães que amamentam podem necessitar de papinha líquida.

Verifique se você tem um abridor de lata manual. Não se esqueça de alimentos não perecíveis para os seus animais de estimação. Mantenha uma folha de inventário do seu armazenamento de alimentos que vai se concentrar em produtos que contribuem para seus objetivos nutricionais.

Tenha certeza de que você pode fornecer a cada pessoa 25 a 30 gramas de fibra e 50 a 70 gramas de proteína por dia. Defina um prazo para a compra de sua comida de emergência através da compra de pelo menos de "uma semana extra" de mantimentos cada vez que você compra.

Estoque fortemente alimentos que fazem parte da sua dieta normal, mas que não necessitam de refrigeração e são fáceis de preparar, sem a ajuda de aparelhos modernos. Verifique a data de validade de cada item antes de colocá-lo em seu carrinho de compras, para que não compre alimentos que irão estar fora de validade em menos de 7 ou 8 meses.

Para enlatados, selecionar os tamanhos que sua família vai comer em uma refeição. No caso de uma falha de energia, você não vai ser capaz de preservar as sobras. Para uma duração máxima da prateleira, armazenar seus alimentos em um local fresco e escuro e rotacionar seu estoque. Proteja o seu alimento de insetos e roedores.

Quando você não é mais capaz de fazer compras normalmente, consuma os itens perecíveis em sua geladeira primeiro, seguido dos itens em seu freezer. Somente quando essas duas fontes estão esgotadas você deve consumir a comida de emergência.

Se a atividade física for reduzida, as pessoas saudáveis podem sobreviver com metade do seu consumo habitual de água por um período prolongado e sem comida por muitos dias. Alimentos, ao contrário da água, podem ser racionados em segurança, exceto para crianças e mulheres grávidas.

Se o seu abastecimento de água é limitado, não coma alimentos salgados, pois eles vão fazer com que você sinta sede. Em vez disso, coma bolachas sem sal, cereais integrais e alimentos enlatados com alto teor de líquido. Durante e após um desastre, é vital que você mantenha sua força.

Lembre-se do seguinte:
- Coma pelo menos uma refeição bem equilibrada todos os dias.
- Beba bastante líquido para permitir que seu corpo possa funcionar corretamente (dois quartos ou meio litro por dia).
- Consuma calorias suficientes para permitir que você faça todo o trabalho necessário.
- Inclua vitaminas, minerais e suplementos de proteína em seu estoque para

garantir uma nutrição adequada.

Em tempos de escassez de alimentos, o acesso à proteína de alta qualidade é geralmente o problema nutricional mais importante a abordar.
A carne bovina, suína, frango e peixe são todas excelentes fontes deste nutriente chave.

Armazenamento de Alimentos
Os cereais integrais e açúcar branco podem ser armazenados com sucesso há décadas; feijão, leite em pó desnatado e óleo vegetal podem ser armazenados durante vários anos.

Algumas regras para um bom armazenamento:

Mantenha os alimentos secos. Idealmente, a sua área de armazenamento deve ter um nível de umidade de 15% ou menos, mas a menos que você viva no deserto não é provável que você vai ser capaz de conseguir isso. A umidade não é boa para os seus comestíveis que são armazenados secos. Assim você deve minimizá-la como for possível. Isto pode ser feito por vários métodos.

A primeira é a de manter a área desumidificada durante os tempos úmidos do ano usando o ar condicionado. O segundo é a utilização de embalagem impermeável à umidade e em seguida, lidar com toda a umidade lá dentro. Se você é capaz, faça ambos. A maneira mais confiável para garantir a secura continuada no ambiente é armazenar grãos secos em recipientes de metal, tais como latas comuns de armazenamento de metal de 5 galões ou tambores de metal de 55 galões com tampa vedada. Cheias, as latas de 5 galões são leves o suficiente para ser facilmente transportadas tanto em um automóvel quando em uma evacuação. Especialmente em áreas úmidas, o grão que parece ser seco, muitas vezes não é seco o suficiente para armazenar por um longo período.

Para ter certeza de que grão está seco o suficiente para armazenar durante anos, use um agente de secagem. O melhor agente de secagem para este fim é o gel de sílica com indicador de cor. O gel é azul quando é capaz de absorver água e rosa quando necessita de ser aquecido para tornar-se um agente de secagem eficaz novamente. A sílica gel é barata se comprado a partir de empresas de fornecimento de químicos localizados na maioria das cidades. Por aquecimento em um forno quente ou em uma lata sobre um fogo até que fique azul novamente, sílica gel pode ser usado repetidamente por anos.

Os melhores recipientes para o gel de sílica usada para secar grãos (ou para determinar sua secura) são envelopes de pano caseiro, grandes o suficiente para uma xícara de gel. A janela de plástico transparente deve ser costurada, através da qual as alterações de cor podem ser observadas. Coloque um envelope de gel de sílica no topo dos grãos dentro de uma lata na sua parte superior. Em seguida, feche a lata com força. Até mesmo uma tampa bastante folgada pode ser hermeticamente fechada com fita adesiva. Se depois de alguns dias, o gel de sílica ainda é azul, o grão está seco o suficiente. Se o gel de sílica se tornou cor de rosa, repetir o processo com envelopes novos até que possa ser visto que o grão continua seco.

Mantenha grãos e feijão livres de gorgulhos, outros insetos e roedores. O gelo seco (dióxido de carbono) é o meio mais seguro, ainda amplamente disponível ao público, para livrar grão e feijão de insetos. Coloque cerca de 4 centímetros de gelo seco em cima dos grãos em um recipiente de metal de 5 litros. Coloque a tampa, um tanto vagamente, de modo que o ar no grão pode ser conduzido para fora da lata. Depois de uma ou duas horas, aperte a tampa e feche-o com fita adesiva. Após um mês, todos os insetos nesta atmosfera de dióxido de carbono terão morrido por falta de oxigênio.

Armazenar alimentos no lugar mais frio disponível, fora da luz. A chave para o prolongamento da vida útil dos grãos encontra-se na redução da temperatura da área em que ele será armazenado. A vida útil da maioria dos alimentos armazenados são cortadas ao meio a cada aumento de 10ºC. Por exemplo, se você armazenou seu alimento em uma garagem que tem uma temperatura de 32ºC, você deve esperar uma vida útil de cerca de metade do que poderia ser obtido em uma temperatura mais baixa, talvez em sua despensa a 21ºC, que por sua vez é a metade da vida de armazenamento que você poderia obter se manteve em seu porão ou geladeira 10ºC.

A sua área de armazenamento deve ser localizada onde a temperatura pode ser mantida acima do congelamento e se possível, inferior a 22ºC. Evite grandes variações de temperatura nesta área, se puder.

Não coloque recipientes de metal armazenados diretamente no chão. Todos os recipientes devem ser mantidos fora do chão e fora do contato direto com as paredes exteriores para reduzir as chances de condensação provocadas por diferenças de temperatura entre o container e a superfície sobre a qual ele está em repouso. Coloque os recipientes em placas espaçadas.

Para o armazenamento em longo prazo em abrigos permanentes úmidos ou porões úmidos, use recipientes de plástico sólido com paredes espessas. Rotacione alimentos armazenados. Comer o alimento mais antigo de cada espécie e substituí-lo com alimentos frescos. Embora o óleo e o leite em pó desnatado permanecem comestíveis depois de vários anos de armazenamento à temperatura ambiente, estes e mais outros alimentos secos são mais nutritivos e saborosos se armazenados não mais de 2 anos.

A maioria dos alimentos enlatados mantém gosto melhor se não mantidos por mais de um ano. As exceções são grãos integrais e açúcar branco que permanecem bem por décadas se armazenados adequadamente. Desde que foram devidamente processados, enlatados, secos e congelados.

Abundância de sal. Em nosso mundo moderno sal é tão abundante e barato que a maioria dos não percebe que em muitas áreas, logo depois de um grande ataque nuclear, o sal irá se tornar um nutriente essencial difícil de obter. As pessoas que trabalham duro, uma vez sem sal, iriam sofrer cãibras e se sentir exaustos dentro de alguns dias. A maioria das remessas de socorro provavelmente não inclui sal. Então, armazenar sal suficiente tanto para comida da sua família por meses e também para outras necessidades.

- Use dentro de seis meses: leite em pó (caixa), frutas secas, biscoitos secos, batata
- Use dentro de um ano ou antes da data indicada no rótulo: carne e vegetais condensados, sopas, conservas de frutas, sucos de frutas e legumes. Cereais instantâneos não cozidos, manteiga de amendoim, geléia, doces, castanhas enlatadas.

Pode ser conservado indefinidamente em recipientes e condições adequadas:
Óleos vegetais, grãos secos de milho, trigo, fermento em pó, soja, café instantâneo, chá, cacau, sal, refrigerantes não carbonatados, arroz branco, produtos de caldo de carne, massas secas, leite em pó (em latas).

O quanto de alimentos preciso armazenar?
Os especialistas do FDA disseram que um adulto médio vai consumir as seguintes quantidades de alimentos frescos por ano:

Carne - 50 a 100kg
Farinha – 100kg

Açúcar ou mel – 27 kg
Gorduras e óleos – 27kg
Sal – 2,5kg
Leite em pó – 34kg
Legumes e Frutas - 600 a 700kg

Dieta de grãos e feijão
Uma dieta consistindo somente de trigo, milho ou arroz, e o sal tem a maior parte dos nutrientes essenciais. As deficiências críticas seriam vitaminas A, C e D. Essa dieta baseada em grãos pode servir para adultos e crianças por meses. Outros grãos inteiros comuns serviriam tão bem quanto o trigo e o milho amarelo. Pelo menos 1/6 onças de sal por dia (cerca de 5 gramas) é essencial para qualquer ração que está sendo consumida por mais de alguns dias, mas 1/3 onças (cerca de 10g ou 3/4 de colher de sopa) deve estar disponível para permitir cobrir necessidades maiores de sal e tornar grãos e o feijão mais palatável. Este sal adicional seria consumido, conforme necessário.

Poucos cidadãos seriam capazes de comer os 3 ou 4 litros de mingau grosso que seriam necessários com uma ração constituída exclusivamente de trigo integral - ou milho. Só pessoas saudáveis determinadas a sobreviver é provável que se saiam bem durante meses consumindo tais alimentos, desacostumados como uma dieta de todos os grãos. Comer dois ou mais diferentes tipos de grãos faria uma dieta um tanto mais aceitável e mais nutritiva.

Muitas pessoas não seriam capazes de comer 700g (peso seco antes de cozinhar) de feijão em um dia, e menos ainda poderiam comer uma ração diária de quase 650g de soja. Feijão como único alimento em uma dieta não é recomendado, porque seu grande teor de proteína requer o consumo de mais fluidos. Amendoins torrados proporcionariam uma melhor ração de um único alimento.

Pessoas vivem em dietas vegetarianas, essencialmente, comendo um pouco de alimentos de proteína de alta qualidade em cada refeição, junto com o grão que é a sua principal fonte de nutrição. Assim, os mexicanos comem alguns grãos, juntamente com suas tortillas de milho, e chineses comem um alimento de soja fermentado com um pouco de carne ou peixe com uma tigela de arroz.

Escoteiro Cinza